

عبدالله المغلوث

مكتبة
٣٦٤

غداً أجمل

أفكار لمواجهة الخيبات والتحديات



مكتبة | 364

غداً أجمل ...

الكتاب: هذا أجمل...

المؤلف: عبد الله المغلوث

التصنيف: تطوير ذات

الناشر: دار مدارك للنشر

الطبعة الأولى: يناير (كانون الثاني) 2017

الطبعة السابعة: سبتمبر (أيلول) 2017

الرقم الدولي المتسلسل للكتاب: 7 - 906 - 429 - 614 - 978 ISBN

دار مدارك للنشر
الرياض / 978 614 429 906 7



طبع في

مدارك Madarek
Dar Madarak Publishing House

7917 شارع التخصصي، حي النخيل، الرياض، المملكة العربية السعودية

7917 Takhassusi St, Al-Nakheel District, Riyadh, Saudi Arabia

Zip Code: 12383-4284, Riyadh, Saudi Arabia. Tel: +966 114541148

جميع حقوق الطبع وإعادة الطبع والنشر والتوزيع محفوظة لـ مدارك. لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي من مدارك.

عبدالله المغلوث

مكتبة | 364

غداً أجمل...

أفكار لمواجهة الحزن والخيبات والتحديات

مكتبة

telegram @ktabpdf

telegram @ktabrwaya

تابعونا على فيسبوك

جديد الكتب والروايات

اللهم أنزل على قبرها الضياء والنور

والفسحة والسرور

اللهم اقبلها في عبادك الصالحين

واجعلها من ورثة جنة النعيم

كيف

١. كيف نتعايش مع ألم الفقد؟
٢. كيف نواجه النسيان؟
٣. لماذا يجب ألا تقارن طفلك بالآخرين؟
٤. كيف نتوقف عن لعب دور الضحية؟
٥. كيف نتعامل مع أفراد أسرتنا السلبيين؟
٦. كيف نتصدى للتوتر؟
٧. كيف تشفى من مرض «الكمالية» أو فرط الإنتقان؟
٨. كيف نستطيع أن نتخذ قراراً؟
٩. كيف نتعامل مع مزاجيتك؟
١٠. كيف نواجه غضبك؟
١١. كيف تعثر على شغفك؟
١٢. كيف نذاكر للاختبارات؟
١٣. كيف نتغلب على الخجل والرهاب الاجتماعي؟
١٤. كيف نسوّق نفسك؟
١٥. إنكيت المكالمة الهاتفية
١٦. كيف نتعامل مع الكراهية؟
١٧. كيف تكسب رئيسك؟
١٨. العناق .. دواء الألم
١٩. ابكوا تصحوا .. ٧ فوائد للدموع
٢٠. ٨ خطوات تعزز ثقتك بنفسك
٢١. ١٤ فكرة لاجتياز المقابلة الوظيفية
٢٢. كيف تتجاوز ذكرياتك السيئة؟
٢٣. كيف تحافظ على بريقك؟
٢٤. ما الأخطاء الشائعة التي نغترقها في حق أطفالنا؟
٢٥. كيف تعرف أنك تحب؟
٢٦. متى يجب أن ترحل؟
٢٧. أفضل عبارات يحب سماعها الأطفال
٢٨. أفكار في إدارة الوقت
٢٩. أفكار تجعلنا نحب القراءة
٣٠. كيف نغير مشاعرنا وأحاسيسنا؟
٣١. كيف نواجه التشاؤم؟
٣٢. كيف تبدأ صباحك؟
٣٣. كيف نتمتع بشخصية «كاريزمية»؟
٣٤. أفكار في تقديم العروض أمام الجمهور
٣٥. كيف تختار تخصصك؟
٣٦. كيف نتعامل مع الأسئلة المصولية؟
٣٧. كيف نستطيع أن نواجه التأجيل المستمر؟
٣٨. كيف نواجه مخاوفنا من فقد أحبتنا؟
٣٩. كيف تقايل الكسل؟
٤٠. كيف ننسى من هجرنا؟
٤١. هل أنت شخصية ضعيفة؟
٤٢. ١٢ فكرة لتطوير مهارات تواصلنا
٤٣. لماذا يجب أن نحصل على هذا الهرمون؟

مقدمة الكتاب

تقدمتُ إلى شغل وظيفة كنت أحلم بها في يوليو 2005، وكوني نشأت في بيئة لم تمنح المهارات البسيطة (Soft skills) ^(*) حقها من الاهتمام فقد واجهت تحد كبير يتجسد في قلقي إثر استدعائي لمقابلة شخصية تحدد بشكل رئيس مدى حصولي عليها من عدمه. يكمن التحدي في كوني كمعظم أبناء جيلي نجهل قواعد المقابلات الوظيفية وغيرها من المهارات التي أشرت إليها سلفاً. أسئلة كثيرة تزدهم في رأسي على شاكلة: ما الأسئلة التي ستطرح عليّ؟ كيف من المفترض أن أجيب عليها؟ هل أسهب أم أختصر؟ ماذا أفعل عندما لا أعرف الإجابة؟ كيف أستعد لهذه المقابلة؟ ما التقنيات التي استعملها لتخفف حدة توترتي فلا يملفو الارتباك على وجهي أو أطراعي.

بحثت في الإنترنت، وقتئذ، ولم أجد إجابات شافية كافية تروي ظمأ أسئلتي. أنقذني أقاربي وبعض الأصدقاء بتجاربهم الشخصية في المقابلات الوظيفية. دونتها في دفتر صغير واستفدت منها كثيراً وكان

(*) Soft skills المهارات البسيطة، هي مزيج من المهارات الاجتماعية، ومهارات الاتصال، والصفات الشخصية، والذكاء العاطفي، التي تطور مهارات المرء في التعامل مع الآخرين ومواجهة تحديات التواصل.

لها مفعول السحر أثناء مقابلي. وأصبحت لاحقاً أصورها لأي صديق أو قريب وأبعتها إليه بالبريد الإلكتروني (الإيميل) أو الجوال.

ردة الفعل الإيجابية التي تلقيتها إزاء هذه الأفكار الصغيرة التي بعثتها إلى الأصدقاء حول المقابلة الوظيفية دفعتني لتكرارها مع أي تحد أو استفسار أواجهه. فعندما حاولت أن أتحرر من حزن يتشبث بي، سألت وبحثت وقرأت وحللت ولخصت ودونت وطبقت فتنجوت بعد توفيق الله سبحانه وتعالى.

ظلت هذه الأفكار الموجزة والمقتضبة أسيرة لمحيطي الصغير حتى افتتحت حسابي في تطبيق (سنابشات) للفيديوهات القصيرة. رأيت أن تكون هذه المنصة هي مساحة أطرح فيها هذه الأفكار البسيطة وأعرضها على أصدقائي وإخوتي المتابعين. ولم أتوقع أبداً أن يكون لهذه الأفكار هذا القبول الواسع لدى المتابعين الكرام. فقررت أن أطورها إلى مقالات حتى يسهل العودة إليها. وكلما مضيت إلى موضوع جديد تصلني رسائل جديدة من أحبة كرام يطلبون أن أزودهم بالفيديو السابق الذي تناولت فيه هذا الموضوع أو ذاك. حينها خطررت على بالي فكرة أن أطرح جل الأفكار التي أذعتها وصورتها وكتبتها في كتاب حتى تكون في متناول كل من يبحث عن بعضها أو أحدها. لكن رأيت أن يرافقها رسوم بيانية (أنفوجرافيكس) تجعلها أكثر تشويقاً وعصرية. وحرصت أن يكون اسم الكتاب هو (غداً أجمل) تيمناً بالعبارة التي

..... هَذَا أَجْمَل... ..

أختم فيها عادة مواضيعي التي أطرحها في (سنابتشات) ، آملا أن تكون الأفكار الصغيرة التي طرحتها وقودا لفد أجمل لجميعنا.

عبد الله المغلوث

الرياض

2017/1/1

.....فدًا أجمل...

اقترب من الله
بصلواتك ودعائك



اسمح لدموعك
بالهطول



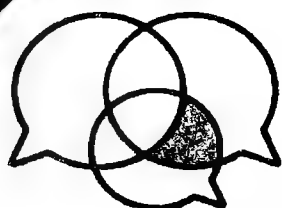
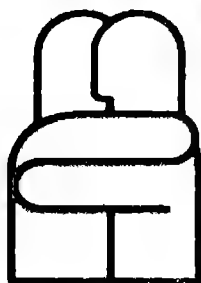
كيف

نتعايش مع ألم الفقد؟

احتضن
أحبك



لا تعتزل



مراحل الحزن



أ- الغضب



ب- الحزن



ج- القبول



د- التمسك



هـ- التمسك



كيف نتعايش مع ألم الفقد؟

أن تفقد أحدا كأنك فقدت قطعة منك. كيف تواجه هذا الحدث الجلل؟ هنا اقتراحات استراتيجياتها من تجارب لي ولآخرين لعلها تساعدنا على التعايش مع ألم الغياب:

أولا: اسمح لدموعك بالهطول، اسمح لحزنك بالتدفق. كبت المشاعر سيسمم أعماقك. دعها تنسكب اليوم أفضل من أن تتراكم وتخرج كحُمم بركانية تبديد كل سعادة غدا. الدموع تواسيك. هي الماء الذي يفسل ضيقك. أتصالح مع مشهد الفقد الذي يظهر على المفجوعين. ادخار المشاعر يخيفني. يشعرني بأننا في انتظار فقد جديد. فالذي يحتفظ بأحزانه سيأتي يوم وتقتله. لا أحد أكبر من الأحران.

ثانيا: لا تمزق: أصعب لحظات الفقد بدايتها. لا تحتجب. كن بين أحببتك. وجودك بجوارهم سيخفف وطأة الفقد قليلا. ستشعر أن هؤلاء يهتمون بك. ستصلك رسالة مباشرة: «أنت لست وحدك». «يا صديقي، ألم الفقد فظيع. الآخرون هم المسكنات الذين يجعلونك تواجهه».

..... غدا أجمل... ..

ليس عيبا أن يراك العالم تتحب وتبكي وتزدحم بالألم. الدموع
جرس يخبر من حولك أنك تحتاج إلى أحضانهم وأوقاتهم.

ثالثا: مراحل الحزن: الحزن كأى جرح يحتاج إلى وقت ليلتئم.
لكن تذكر أنه سيخلف ندبة لن تتجلي. كلنا يا سيدي نمر بخمس
مراحل حزن. قد تتفاوت من شخص لآخر. لكنها تجتاح الجميع. فلا
تجزع فأنت لست الوحيد. ومراحل الحزن كما تقول إليزابيث روس،
هي:

أ- الإنكار: ستظل مشدوها غير مصدق أن رفيقك أو حبيبك أو
صديقك أو قريبك رحل عنك.

ب- الغضب: ستوجه سهام غضبك على نفسك أو أفراد أسرتك
أو الطبيب. ستفعل وتصرخ وتثور.

ج- المساومة: مستعد للتخلي عن أغلى ما تملك في سبيل
عودة من رحل عن حياتك. ستراجع عن مواقفك ومبادئك. ستقبل
بالتفاوض حتى ولو على حساب قطاعاتك.

د- الاكتئاب: حزن ساحق سيعصف بحياتك. تشعر أن الحياة
ممضة وكئيبة وداكنة. تتشابه فيها الألوان والأحداث.

هـ- القبول: ستصل إلى قناعة داخلية أن من فقدته لن يعود.
لكن ستعقد مصالحة مع ذاتك لتمضي إلى الأمام. ستعود إلى مزاوله

عملك وهواياتك. قد لا تعود الأمور كما كانت تماما. لكنها ستعود.
يقول جان فونتين: «للحزن أجنحة يطير بها مع مرور الزمن».

رابعا: احتضن أحبتك: الفقد الأخير يجب أن يجعلك أكثر
تمسكا ببقية أحبتك. استمتع معهم وبهم. قل لهم أحبكم. الحياة
قصيرة وعسيرة. تحتاج إلى حبنا وأحضاننا لتبدو أقل خشونة.

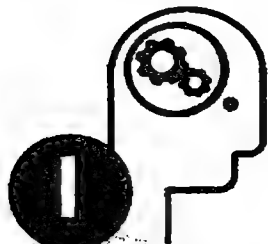
خامسا: اقترب من الله بصلاتك ودعائك، وحده سيبيث
الطمأنينة في قلبك. سيحشوك بسكينة تجعلك أحسن وأفضل.

كيف



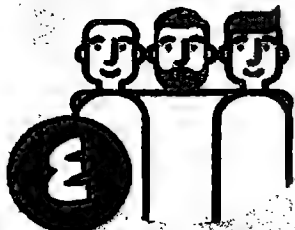
٢

ممارسة
الرياضة



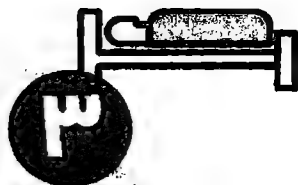
١

تدريب ذاكرتنا
باستمرار



٤

الأصدقاء
الجيدون



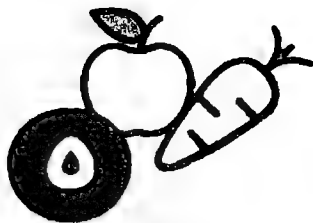
٣

النوم ثماني إلى تسع
ساعات



٦

حفظ القرآن



٥

أنواع محددة
من الطعام

كيف نواجه النسيان؟

ربما يكون ضعف الذاكرة داء العصر. معظمنا يعانيه بشكل أو بآخر. هنا محاولة لمواجهة هذا التحدي، الذي أوقفنا، وما زال، في مشكلات جمّة على كل الأصعدة، عبر اقتراحات استبطنتها من تجارب شخصية ومقالات متخصصة:

أولاً: الذاكرة مثل العضلات إذا لم تمرنها خسرناها؛ لذلك علينا أن ندرب ذاكرتنا باستمرار عبر أشكال وصيغ مختلفة.

سأقترح هنا ثلاثة أشياء لعلها تساعدنا على تدريب ذاكرتنا:

أ- نتعلم شيئاً جديداً. لعبة جديدة. لغة جديدة.

ب- نتعلم شيئاً نشعر بأنه صعب علينا القيام به. وفرة المحاولات ستطور أداء ذاكرتنا.

ج- تركيب الأشياء دون مساعدة أحد. سنتألم ونتعلم ونتذكر.

ثانياً: مارس الرياضة: ممارسة الرياضة تساعدنا على زيادة

..... غدا أجمل... ..

نسبة الأكسجين في الدماغ، وتقلل من الاضطرابات التي تؤدي إلى وهن الذاكرة.

ثالثا: نحتاج أن ننام من ثماني إلى تسع ساعات، وأقل من ذلك سيعرض ذاكرتنا إلى النوم مبكرا. مبكر جدا.

فعلينا أن نتجنب أي شاشة قبل نومنا بنحو ساعة. يؤدي الضوء الأزرق المنبعث من الشاشة إلى اليقظة وحرماننا من هرمون الميلاتونين الذي يشعرنا بالنعاس. كثير منا يفتقر إلى النوم مدة كافية بسبب أجهزتنا الذكية التي سرقت نومنا وحيويتنا وذاكرتنا.

رابعا: الأصدقاء الجيدون: أثبتت الدراسات أن أصدقاءنا يزدون نشاط الذاكرة حيوية وفعالية.

خامسا: نستطيع أن نعزز ذاكرتنا بأنواع محددة من الطعام، مثل: الفواكه والخضراوات والمأكولات البحرية وزيت الزيتون والمكسرات والفاصولياء والسبانخ والشاي الأخضر.

سادسا: حفظ القرآن. معظم من التقيتهم من حفظة كتابه الكريم يمتازون بذاكرة قوية ومتينة، تعكس تأثير حفظهم لكتابهم الكريم على أداء ذاكرتهم.

سادسا: أفكار لمقاومة النسيان:

أ- استخدام التقويم في ذاكرة الجوال في تسجيل مواعيدنا اليومية.

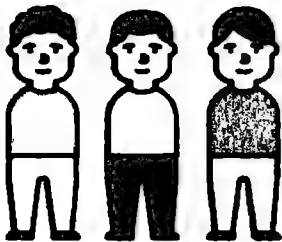
ب- عدم الاكتفاء بالاسم في قائمة الاتصال الخاصة بنا في جوالاتنا. يفضل تصوير من نخزن رقم جواله في هواتفنا، ونضع صورته ومعلومات كاملة عنه حتى لا ننسى هويته. مثلاً نكتب اسمه مع الإشارة إلى وظيفته والمكان الذي التقيناه فيه حتى لا ننسأل يوماً ما عندما يهاتفنا قائلين: من هذا؟

ج- استثمار ملف الملاحظات في جوالاتنا؛ لتسجيل أي فكرة أو موضوع طرأ علينا حتى لا يذهب أدراج الرياح.

لماذا

يجب ألا تقارن طفلك بالآخرين؟

كل طفل مختلف



٢

تدمير الثقة



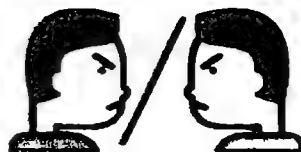
١

وشم في الذاكرة



٤

صناعة العداء



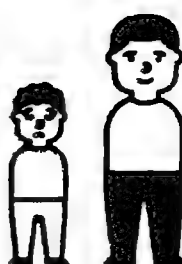
٣

ليست منافسة



٦

ستحقق النبوءة



٥

لماذا يجب ألا تقارن طفلك بالآخرين؟

لا أعتقد أن هناك شيئاً أكثر إيذاء للطفل مثل المقارنات. تمنع حفرا في أخاديد الصغار، وتؤرق وتفسد مستقبلهم، وتقض مضاجعهم وتهش أحلامهم، وتفرق بين المرء وأخيه، وتزرع الضغائن والأحقاد بين الأفراد.

لقد استعنت بدراسة للباحثة أليسون براينت، وأخرى مختلفة؛ لألقي الضوء على فداحة المقارنات، وذلك في عدة نقاط:

أولاً: تدمير الثقة: مقارنة طفلك بالآخرين يهز ثقته بنفسه. كيف سيصمد طفلك في المستقبل وقواعده هشة؟ سيهوي. سيُصبح فقيراً في الأحلام والطموحات والنجاح. هذه المقارنة اعتراف ضمني بأن طفلك أقل من غيره. ينتظر الصغير من أبويه تغذيته بالثقة مع طعامه وليس تحطيمه. الثقة في الصغر كالزجاج إذا تهشم لا يجدي أعظم غراء في إعادته كما كان. ثانياً: كل طفل مختلف: كل طفل يختلف عن الآخر. هناك من هو مميز في الرياضيات، وهناك من يبرع في الرسم، وآخر في الحديث. لا يوجد أحد أفضل من آخر. إذا

..... غداً أجمل... ..

كنت تهتم بأمر طفلك فساعدته على استكشاف عالمه. عزيزي خذ بيد ابنك لكن احذر أن تقطعها! ثالثاً: صناعة العداء: مقارنة طفلك بغيره ستجعله تلقائياً عدواً لمن قارنته به. أنت أب ولست مصنعا لصناعة الأعداء. رابعاً: وشم في الذاكرة: أعتقد أن طفلك عندما يكبر سينسى هذه المقارنات التي ارتكبتها. ستبقى وشم لا يزول من الذاكرة. ستصطخب في رأسه المقارنات طوال حياته. ستلوث ذاكرته. سيصبح لها دوي لا يتوقف في عقله، وأزيز لا يصمت، وصراخ لن يهدأ. خامساً: ستتحقق النبوءة: ستغرس مقارنة طفلك بغيره رسالة سلبية في داخل الطفل. سيبدأ تدريجياً في التصديق أنه أقل من غيره حتى يصبح حقاً أقل من غيره. سادساً: ليست منافسة: الطفولة ليست سباقاً. إنها رحلة على طفلك أن يتمتع بها. المقارنات ستحولها إلى صراع مرير سيكون طفلك الخاسر الأكبر فيه.

نشرت هذه الأفكار السابقة عبر حسابي في سنابتشات Almaghlooth وفوجئت بمئات التعليقات من المتابعين الكرام الذين يشيرون فيها إلى أنهم وقعوا فريسة لهذه المقارنات، وسأختار أحدها: يقول خالد: «أنا الآن متزوج ولدي طفل، لكن إلى الآن أذكر كلام أبي عندما كان يقارنتني بابن عمي حينما كنت صغيراً. صرت أكرمه وما زلت، وأكره أي مجلس قد يجمعني به». أما نوال فتبوح: «أمي جعلتني أكره شقيقتي لأنها تطالبني أن أصبح مثلها. سأخبرك بسر: قطعت الكثير من فساتينها وأخفيت بعض مجوهراتها نكايَةً وحقداً».

لقد تلقيت رسائل مريرة وموجعة تعكس حجم ضرر المقارنات على نفوسنا. تذكروا أن أطفالنا مثل الفاكهة. هناك فاكهة تحتاج إلى ظل أكثر، وثانية إلى ضوء أكثر، وأخرى إلى ماء أكثر. الفاكهة لا تتشابه لكن كلها شهية ولذيذة وكذلك الأطفال.

غذا أجمل...

كيف

نتوقف عن لعب دور الضحية؟



أ
ب



مفاتيح
الاحتمال



أ
ب



أ
ب



كيف نتوقف عن لعب دور الضحية؟

لا يوجد شيء أسوأ من أن نلعب دور الضحية في حياتنا. نرجع كل فشل نقترفه وكل خسارة نتجرعها إلى الآخرين وننسى أننا نحن السبب الأول والأخير. يرتفع منسوب الإحباط لدينا ويدمر كل ما تبقى في داخلنا من حماسة وأمل. هنا اقتراحات استنبطتها من تجارب مختلفة، ودراسات ومقالات متعددة، أرجو أن تساعدنا معاً على أن نصبح أبطالاً نعانق النجاح وليس ضحايا نثير الشفقة.

1. تقمص دور البطولة: شخصية البطل أنسب لنا جميعاً. يفرح البطل ويهمل ويطير من السعادة. لماذا يا صديقي تختار دور المهزوم المنطوي المنعزل الخائب؟ ما دام القرار قرارك فاختر الأفضل لك ولصحتك. يا سيدي، أنت في هذه الحياة الروائي، فضع لنفسك دور البطولة. إذا لم تضعه لنفسك فلن يضعه لك الآخرون صدقتي. لن تصبح بطلاً بعقلية المهزوم، بعقلية الضحية. الانهزاميون حتى لو لعبوا مع أنفسهم فسيخسرون. لا تكن أحدهم أرجوك.

2. وجه اللوم إلى نفسك: توقف عن لوم الآخرين. لُم نفسك؛

..... غدا أجمل... ..

لأنك رفعت صوتك على زميلك. عاقب نفسك؛ لأنك استيقظت متأخرا وتأخرت عن دوامك. فكما تنتقد الآخرين، انتقد نفسك على الأخطاء التي ترتكبها وتقترفها.

3. لست محور الكون: نظن أحيانا أننا محور الكون. نظن أن الجميع يراقبوننا ويتحدثون عنا بسوء خلصة. يا صديقي، انشغل بنفسك. من حولك ممتلئون بهمومهم.

4. اقرأ: سئل فولتير عن سيقود الجنس البشري؟ فأجاب: «من يقرأ». القراء الجيدون يمتلكون مناعة أكبر من غيرهم ضد هواجس «الشخص الضحية».

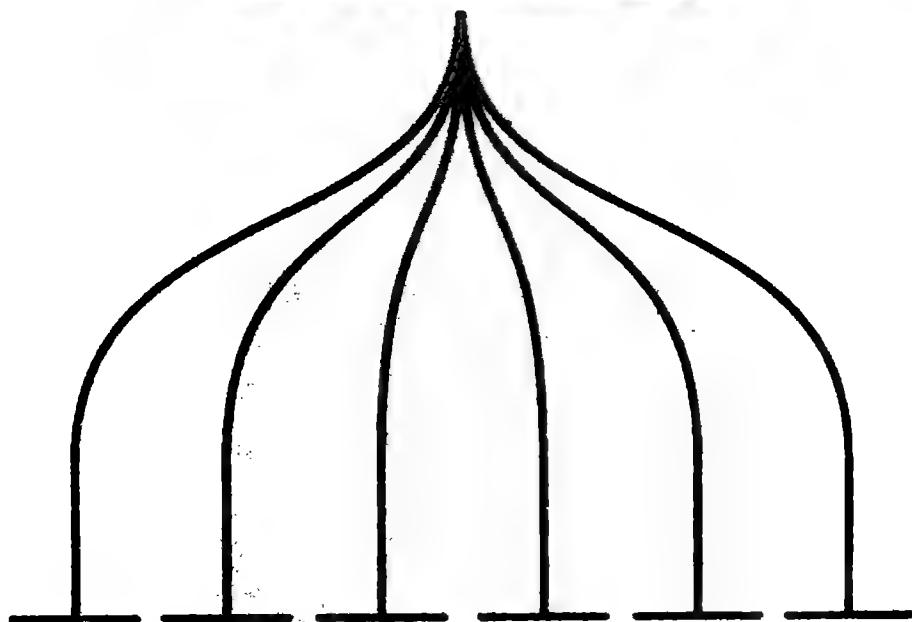
5. ارم أمتعتك: اليوم هو يوم جديد. ارم أمتعتك التي تثقل ظهرك. تاريخك وماضيك المثلث بالأحزان يثقل حركتك ولا يجعلك تمضي بانسيابية. كلما انخفضت حمولة مركبتك ازدادت سيارتك سرعة ورشاقة على الطريق. حينما نتخلص من شحومنا نبدو أكثر لياقة ونضارة وإقبالا على الحياة. إذن ستبدو حياتنا أكثر إشراقا لو رمينا ظروف الأمس ومآسيه خلف ظهرنا وانطلقنا. يقول ستيف مارلبوري: «تحرر من عقلية الضحية وابدأ حياة جديدة تليق بطموحاتك. إننا لم نولد لنحزن بل لنفرح. انظر إلى وجهك في المرأة عندما تبتهج. سيسعدك وسيسعدنا».

6. لا أحد أفضل منك: لا تسمح لنفسك بأن تخبرك أن هذا

الشخص أفضل منك. تدرب وتعلم لتصبح أحسن منه. لا تصبح أقل من أحد. إذا سمحت لنفسك مرة واحدة بأن تعتقد أن هذا أفضل منك فستجد نفسك وشيكا في الأسفل، قابعا في الذيل. تتحب وتبكي ويتجاوزك الجميع.

كيف

نتعامل مع
أفراد أسرتنا
السليبيين؟



هدية



لا
تتصادم



السعادة
مسؤوليتك



ضع حدودا



قلل الوقت
الذي
تقضيه
معهم



تفهم ظروف
أفراد
أسرتك

كيف نتعامل مع أفراد أسرتنا السلبيين؟

للأسف معظم مشكلاتنا تكون من أقرب الأشخاص إلينا. السؤال: كيف نتعامل مع أقاربنا السلبيين؟ سأحاول الإجابة مستعينا بعدد من المقالات والدراسات والفيديوهات التي تصفحتها في هذا السياق:

1. تفهم ظروف ومشكلات أفراد أسرتك: نحن لسنا مثل بعضنا. هناك من يعاني حساسية مفرطة وآخرون انفعالا سريعا، والبعض حالة اكتئاب حادة. علينا أن ندرك أن كل شخص منهم يحتاج إلى معاملة خاصة ومن الصعب التعاطي معهم بالطريقة والصفة نفسيهما. تفهم ظروفهم النفسية والخاصة سيساعدنا كثيرا على التكيف والتأقلم معهم.

2. قن وحدد الوقت الذي تقضيه معهم: ينعكس وجودنا بجوار بعض أفراد أسرتنا السلبيين على معنوياتنا؛ لذلك من المفضل أن نقلل الوقت الذي نقضيه معهم حتى لا نصاب بالعدوى ويمتصوا طاقتنا الإيجابية.

3. ضع حدودا: حاول أن تصنع أسوارا بينك وبينهم. هذه

..... غداً أجمل... ..

الأسوار ستحد قليلا من تدخلاتهم. إذا تركت حياتك مستباحة لهم فستجد نفسك متقاداً إليهم ومملوءاً بالسخط والغضب.

4. السعادة مسؤوليتك: لا تدع الآخرين يختطفون السعادة من أعماقك. لا تنتظر من الآخرين أن يمنحوك إياها. السعادة لا تستورد، وإنما من داخلنا تولد.

مكتبة

5. لا تتصادم: محاولة إثبات أنك «صح» وهم خطأ قد يعرضك لمعركة تزيد الصراع بينكم والنتيجة خلاف يتصاعد وقد يصبح مزمنًا. انأى عن السجلات معهم حتى تحافظ على العلاقة الرسمية. حافظ على الاحترام معهم ولا تخسره. فهم أفراد عائلتك لا مناص لك منهم.

6. هدية: أهد قريبك هدية مع رسالة رقيقة ربما تهدئ النفوس قليلاً.

تشير دراسة للباحث ستيفن روبنسون أجراها في جامعة جنوب كاليفورنيا، إلى أن الخلافات الدائمة تؤثر في أداء خلايا (حصان البحر) Hippocampus الذي يقطن الدماغ وتناط به مسؤوليات حماية الذاكرة. واكتشف الباحث أن معظم مشكلات الذاكرة التي عانتها الشريحة التي خضعت لبحثه تشترك في وجود خلافات مزمنة مع أفراد أسرهم أدت إلى انهيار هذا الحصان وتراجع أدائه.

احرسوا (حصان بحركم)، وتقادوا هذه الخلافات حتى تحافظوا على بريق ذاكرتكم ونقاء قلوبكم. اهتموا بصحتكم.

فالصحة هي أثمن ما نملك. اشتروا راحتكم وسلامتكم وابتمدوا
عن كل ما يكدر صفوكم. قد لا تستطيعون إصلاح ما في الكون، لكن
تستطيعون أن تنأوا عن كل ما يعكر مزاجكم ويسمم صحتكم. لا
تقطعوا علاقتكم معهم. حاولوا رأب الصدع معهم، وإذا لم تستطيعوا
فابتعدوا ولو قليلا من أجلمهم وأجلكم.

هَذَا أَجْمَلُ...

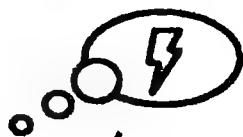
تريش



اقرأ القرآن



معظم الأشياء
التي نخاف منها لا
يحدث أبدا



٦. تناول فاكهة



لأحاول أن اقرأ ما في
مدور الناس



استحم



أعزل غرفة وحتك



تحدث

كيف تتصدى للتوتر؟

التوتر حالة خوف متسارعة، تزعجك وتقلقك وتفسد يومك، يجب أن نتصدى لها حفاظا على مشاعرنا حتى لا تتمزق.

مشاعرنا أغلى ما نملك، إذا لم نعتن بها فسنعاني منها، المشكلة أن أغلب صعوباتنا نحن أسبابها. بيدنا علاجها وتجاوزها بالقليل من العمل. وهنا بعض الاقتراحات التي قد تساعدنا على تقليص توترنا وقلقنا:

1 . معظم الأشياء التي تخاف منها لا تحدث أبدا:

أستشهد هنا بقول نجيب محفوظ الشهير: الخوف لا يمنع من الموت لكنه يمنع من الحياة.

2 . لا تحاول أن تقرأ ما في صدور الناس: ستشغل وقتك وتفكيرك، سينهبك التفكير والقلق والتوجس.

نهدر أوقاتا طويلة في قراءة النوايا. هذا يكرهني؟ هذا لا يحبني؟ لم نضيع أوقاتا هيا يكدر خاطرنا ويزعجنا ويقلقنا.

.....غداً أجمل... ..

والمحزن أن ما يدور في رأسنا على الأرجح غير صحيح، فهو مبني على احتمالات وتكهنات وتوقعات بل أوهام. سنتخلص من الكثير من التوتر لو انصرفنا عن الحكم على النوايا.

3 . فضفض: تكلم مع صديق تحبه وتقدره. شخصياً إذا تضايقت وتوترت ألجأ إلى الله ثم أصدقائي فارتاح. إن الأصدقاء هدية عظيمة، يمنحوننا بهجة لا تنضب وسعادة لا تنقطع وبرحاً لا ينام.

4 . احجز غرفة وحدك: تحتاج أحياناً أن تسكن وحدك. تفكر بصمت بلا ضجيج. تكسر الروتين وتتحدث مع روحك. هذه المبادرة ستغير حالتك المزاجية وتنتقل إلى أخرى.

5 . استحم: عندما تتوتر استحم. ستغسل الكثير من توترك وقلقك. ستكون أكثر استرخاءً.

6. تناول فاكهة: أظهرت دراسة في مستشفى جيمس للسرطان في أوهايو أن تناول الفاكهة يخفف من حدة التوتر.

7. تريض: الرياضة تعيد إلى النفس هدوءها المفقود. تسعد وتبهج وتنعش. مهما كان توترك وقلقك، فسيزول تدريجياً ويستيقظ الفرح أو على الأقل السكينة في جوفك.

8. اقرأ القرآن: «ألا بذكر الله تطمئن القلوب». مجرد قراءة هذه الآية يبعث في أرجائك الارتياح، فكيف بتطبيقها؟ سيسكن

الإيمان عروقه. سيتحسن مزاجك، وسيتوقف نزيف قلقك. جرب أن تحتضن القرآن عندما تمر بلحظات توتر. سينخفض هذا الإحساس وستكون أكثر هدوءاً.

كيف

تشفى من مرض
«الكمالية» أو فرط
الإتيقان؟

أعراض التفكير "الكمالي"؟

التفكير باللون السود والأبيض

التفكير الكارثي

التفكير السلبي

الحذر المفرط

العادة المزمنة

كيف تصبح والكمالي

لا أحد كاملاً

لقد قمت بقصارى جهدي

لا بأس إذا لم يحبني الجميع. لا يوجد
شخص يتفق عليه الجميع

إن ارتكاب الأخطاء جزء من التعلم.
واسم الدلع للخطأ هو "الخبرة"

هل أنت مصاب بأعراض
"الكمالية"؟

هل تواجه صعوبة في تلبية معاييرك
الخاصة؟

هل تفرق دائماً في بحر الإحباط
والاكتئاب والغضب والقلق عندما لا
تبلغ مبتغاك؟

هل قيل لك إن معاييرك عالية جداً،
وتسببت في تعطيل وتأجيل مشاريعك
أو أعمال زملائك؟

هل معاييرك وقفت في طريقك،
وجعلت تحقيق بعض أهدافك مهمة
مستحيلة؟

هل معاييرك تجعلك لا تلتزم
بالالتزاماتك تجاه شركائك في العمل؟

إذا أجبت بنعم عن أي من
الأسئلة السابقة فلديك أحد
أعراض "الكمالية" شفاهاً الله
وليأكل منها.

كيف تشفى من مرض «الكمالية»، أو فرط الإتقان؟

البحث عن الكمال «الكمالية» هو كفاح الفرد لبلوغ الكمال عبر وضع معايير عالية جداً للأداء لا يصل إليها أحد. وعندما لا يستطيع الكماليون تحقيق أهدافهم يدخلون في دوامة الكآبة والإحباط. ويهتم الكماليون كثيراً بتقييمات الآخرين، وينشدون المثالية التمجيزية. ويدفع بحث هؤلاء عن الكمال المفقود في أحيان كثيرة إلى التردد والتوقف طويلاً في مشاريعهم وقراراتهم وأعمالهم. فلا يكملون ولا يكتملون. لا أحد كاملاً سوى الرحمن. تشبث بأهدافك، لكن لا تدع هذا الخيط الرفيع الذي يصلك بغاياتك ينقطع إثر المبالغة في الإمساك به. تعامل مع طموحاتك برفق، فهي كالمرأة تحتاج إلى لطف وأناقة وأناة وصبر ومرونة لتسعدك وتسعدك.

قبل أن نبحث معاً عن حلول لمشكلات الباحثين عن الكمال، دعوني أن أسأل نفسي وأسألكم بعض الأسئلة التي قد تخبرنا إجاباتها عن أننا مصابون بأعراض «الكمالية»:

1. هل تواجه صعوبة في تلبية معاييرك الخاصة؟

..... غداً أجمل... ..

2. هل تفرق دائماً في بحر الإحباط والاكتئاب والغضب والقلق عندما لا تبلغ مبتغاك؟

3. هل قيل لك إن معاييرك عالية جداً، وتسببت في تعطيل وتأجيل مشاريعك أو أعمال زملائك؟

4. هل معاييرك وقفت في طريقك، وجعلت تحقيق بعض أهدافك مهمة مستحيلة؟

5. هل معاييرك تجعلك لا تلتزم بالتزاماتك تجاه شركائك في العمل؟

إذا أجبت بنعم عن أي من الأسئلة السابقة فلديك أحد أعراض «الكمالية» شفاهاً الله وإياك منها.

وسأطرح هنا أمثلة للتفكير «الكمالي»:

1. التفكير بالأسود والأبيض. مثلاً، أي شيء أقل من الكمال يعده الكماليون فشلاً، متناسين أن هناك ألواناً قد تعجبنا أكثر من هذين اللونين.

2. التفكير الكارثي: أي خطأ قد أقع فيه أمام زملائي يعني نهايتي.

3. التفكير السلبي: الوقت لا يكفي لتقديم عرض وعمل يليق. فمهما منح الكمالي من الوقت للقيام بهذا العمل فسيظل الوقت قصيراً سواء كان يوماً أو أسبوعاً أو حتى شهراً.

4. الحذر المفرط: مراجعة النص الذي نكتبه مرارا وتكرارا حتى اللحظة الأخيرة أو ربما لا نلتزم بالإيفاء بالتزامنا بسبب كمال لن نبلفه.

5. الإعادة المزمنة: نعيد كل شيء غير مرة. نصرف أوقاتنا طويلة في عمل واحد.

كيف تصبح واقعيا. هناك عبارات نردها وسلوكيات نكرسها في حياتنا ستجعلنا نمضي ونتعلم ونتجاوز الكمالية التي تتربص بأحلامنا ريب المنون، ومن بين هذه العبارات التي يجب أن ترافقنا دائما:

1. لا أحد كاملا.

2. لقد قمت بقصارى جهدي.

3. لا بأس إذا لم يحبني الجميع. لا يوجد شخص يتفق عليه الجميع.

4. إن ارتكاب الأخطاء جزء من التعلم. واسم الدلع للخطأ هو «الخبرة».

هَذَا أَجْمَل... ..

٧



تخاطبنا أنت
لتصبح مستديراً

١



٦

لا تترك
الموقف



٥

لا تترك
الموقف



٤

لا تترك
الموقف

كيف

تستطيع أن
تتخذ قراراً؟

٢

لا تترك
الموقف



٣

لا تترك
الموقف



كيف تستطيع أن تتخذ قرارا؟

عملية اتخاذ القرار صعبة جدا، ولا سيما إذا تعلق الأمر بقرارات مصيرية مثل الزواج والطلاق واختيار التخصص والوظيفة وشراء منزل. الكثير منا يواجه صعوبة بالغة في اتخاذ مثل هذه القرارات، وأحيانا نواجه مشقة في اتخاذ قرارات أبسط منها بكثير، مثل اختيار ساعة أو لون قماش ثوب أو حتى قلم. نتردد مرارا ولا نتخذ قرارا، وعندما نتخذه قد يكون باهتا وربما فاسدا قد انتهت صلاحيته. بعض القرارات مثل الطعام الساخن لا تقبل أنصاف الحلول، إما أن تستمتع بحرارتها وإما أن تأكلها باردة في مشهد يثير الشفقة والتعاطف معا. هنا محاولة للتغلب على تحديات اتخاذ القرار مستندا إلى عدة مقالات وقراءات متفرقة:

أولا: تظاهر بأنك تنصح صديقا: نبدع عندما نتبرع بالنصائح للأصدقاء، ونخفق عندما ننصح أنفسنا؛ لأن قراراتنا مبنية على حسابات نفسية معقدة. تخيل أنك تنصح صديقا وتابع نصيحتك.

ثانيا: احذر من السيول: المطر الغزير المتواصل قد يغمرنا ويجرفنا. لذلك لا تشاور الكثير من الأشخاص حول الموضوع. القليل

..... غداً أجمل....

فقط. رأي حصيد أفضل من 10 سطحية. الكثير سيشوشونك. سيجعلونك تتردد ولن تتخذ القرار المناسب وربما لا تتخذ قراراً أصلاً.

ثالثاً: افعل عكس ما تفكر فيه: المرء عدو نفسه دائماً. ينحاز إلى الخيارات الأكثر دقاً. افعل عكس ذلك. اتخذ قرارات أكثر جرأة. هذه القرارات ستجعلك مختلفاً عن نفسك والآخرين.

رابعاً: جدول قراراتك: ضع خياراتك في جدول. واحصر السلبيات والإيجابيات على مهل، واتخذ القرار الأكثر إيجابية.

خامساً: قاتل (انحيازك التأكيدي) والمعروف باللغة الإنجليزية بـ conformation bias

دائماً نتخذ قراراً قبل أن نتخذ القرار؛ إذ نتحاز ضد آخرين بسبب لونهم أو عرقهم، ونصل في تطرفنا إلى ميولهم الرياضية أو ذائقتهم. قد نستبعدهم من فرص يستحقونها بسبب انتماءاتهم. نبحث عن كل ما يؤكد عدم جدارتهم ونستبعدهم ونقمعهم في خياراتنا وقراراتنا.

سادساً: لا تتخذ قراراً عاطفياً: لا تتزوج بعد انفصال، ولا تستقل بعد خلاف، ولا تحكم على شخص من موقف واحد.

سابعاً: صلاة الاستخارة: تساعدك على اختيار قرار أفضل بمشيئة الله. تبتع في أعماقك طمأنينة تجاه قرار مقابل قرار. تسهل مهمتك المعقدة وتجعلها أكثر سهولة ويسراً.

عائق
الأندورفين



الصل على
من تحب



أسعد شخصا
كل يوم



غير مكانك



كيف

تتعامل مع
مزاجيتك؟

الساعة الأولى



ضع جدولا
لمهامك



دلل مزاجك



كيف تتعامل مع مزاجيتك؟

إن أكبر عدو للمرء المزاجية. تنهب وقته وموهبته ومهارته، تسلبه النجاح، وتكرس في داخله الإحباط والانهزامية. لقد خطفت المزاجية الكثير من المبدعين وأنهت مشوارهم مبكرا. هنا بعض الأفكار لتجاوز المزاجية:

1 - اتصل على من تحب: إذا اتصلت على من تحب فستدقق كشلال. سيمنحك الاتصال سعادة تفتت صخور النكد والضيق التي تقف أمامك وتمنعك من التقدم.

2 - غير مكانك: تجلب أماكننا التعاسة والحزن لنا في أحيان كثيرة. غيرها، اذهب إلى فندق أو مقهى أو أي مكان يحرضك على الهطول.

3 - دلل مزاجك: تناول قطعة شوكولاتة داكنة، أو حليباً بنكهة تحبها، أو شاياً أخضر، أو كوب قهوتك المفضل. سيتحسن مزاجك كثيراً. إن مزاجنا كالطفل يحتاج إلى تدليل.

.....نحدا أجمل... ..

4 - ضع جدولا لمهامك: الفوضى ستزيد من همومك وستعكس على مزاجك. الجدول سيكون خريطتك للإنجاز. لا تعتمد على ذاكرتك. الذاكرة قد تخونك وتخذلك وتودي بيومك.

5 - الساعة الأولى: استيقظ باكرا وخصص أول ساعة لتأدية المهام. لو نجحت في أول مهمة فسيكون يومك مشرقا مبهجا. الساعة الأولى في يومك هي حجر الزاوية. فلا تهدرها في شيء غير ثمين. إن شعور الإنجاز الذي يرتبط بها سينقلك إلى الأعلى، إلى أعلى قمة مزاجك، وإذا فرطت فيها فسيهبط مزاجك إلى الدرك الأسفل.

6 - أسعد شخصا كل يوم: يوميا حاول أن تسعد شخصا. برسالة هاتف أو كوب قهوة أو هدية تضعها في مكتبه.

لن تسعده فحسب بل ستسعده وقبله مزاجك.

7 - عانق الأندورفين: تحرك في مكتبك أو منزلك أو مدرستك لتتمكن من إطلاق هرمون الأندورفين الذي يمنحك راحة ومزاجا أفضل. والأندورفين: هرمون يتوافر في الجهاز العصبي، ويساعد على تخفيف الآلام، ويعطي شعورا بالراحة وتحسن الحالة المزاجية. ونكتسبه عندما نتحرك ونتنزه. فالحركة والمشي والتنزه تساعدنا على تحسين حالتنا المزاجية وطرده الخمول والمزاج السيئ.

تذكر كلنا نعاني المزاجية بشكل أو بآخر. أفضلنا من يتحكم فيها ولا يجعلها تتحكم فيه.

الناجح هو الذي لا يدع مزاجيته تعصف بحياته ومستقبله.
يديرها بذكاء ووعي. فن إدارة المزاجية أهم فن ينبغي أن نتحلى به
لنخلق ونصعد ونرتفع.

هَذَا أَجْمَلُ...

تواجه
غضبك؟

٦

تشتغل
فكر قبل أن
تشتغل



٣

انسحب



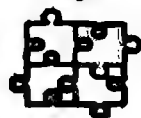
٢

اكتب انفعالاتك



١

حل المشكلة
سريعا



٤

تجنب
المكان التي
تزعجك



٥

تفص بعمل



٨

عد من ١
إلى ١٠



٧

وطع نفسك
فورا



كيف تواجه غضبك؟

تقول دراسة لجامعة ييل إن سريع الغضب أكثر عرضة للسكتة القلبية والضغط. وتشير دراسة أخرى من جامعة أيوا إلى أن ربع أشد الرجال غضبا معرضون لخطر الموت المبكر أكثر من مرة ونصف المرة من الآخرين. ولاحظ الباحثون أن خطر الموت المبكر يزداد عند سريعي الغضب على نحو لافت. وأشارت الدراسة إلى أن الغضب يضاعف من خطر التعرض لأمراض القلب. وقد شملت الدراسة نحو 1300 شخص تحت سن 30.

إذا الغضب يهدد حياتنا وصحتنا ومستقبلنا. وبدوري سأعرض بعض الاقتراحات لمحاولة تفادي الغضب قدر الإمكان قبل أن يشتعل ويحرقنا.

1 - حل المشكلة سريعا: استخدم نظرية غسل الأطباق. نظف طبقك فور أن تنتهي من وجبتك. عندما تتأخر سيصعب عليك غسله وستفاقم المشكلة وتثور وتغضب. فمن الأفضل أن نسوي خلافاتنا مع الآخرين مبكرا قبل أن تتطور المشكلة.

2 - اكتب انفعالاتك: قد تغضب من شريكك أو شقيقك أو

..... غدا أجمل... ..

صديقك، اسكب غضبك في ورقة أو في جوالك. تأكد أنه سيخفف قليلا من احتقانك.

3 - انسحب: إذا ارتفع صوت الطرف المقابل واعتذر عن استكمال النقاش. الصراخ لن يجلب خيرا. سيسيء إليك وسيخدش صورتك وسيزيد الوضع سوءا.

4- تجنب الأماكن التي تزعجك: هناك منازل وأشخاص يثيرون انفعالك وغضبك. حاول أن تبعد عنهم قدر الإمكان. أدرك صعوبة الأمر. لكن حتى من يقبع معك في المنزل نفسه تستطيع أن تقتصد في مواجهته إذا كان سببا مزمنا لغضبك.

5 - تنفس بعمق: بدلا من أن تصرخ تنفس بعمق لدقيقتين. ستخرج السموم التي في داخلك.

6- فكر قبل أن تشتعل: عندما يؤذيك أحدهم في الطريق قبل أن تشتمه وتدخل في دوامة غضب تساءل: هل ستستمر غاضبا بعد أسبوع بسببه؟ أشك في ذلك. كثير من الأمور لو فكرنا فيها ربما لتجنبناها، التفاؤل سمة الناجحين والمميزين.

7 - غير وضعيتك: إذا كنت واقفا اجلس، فالوقوف يجعلك متحفزا وسيزيد من انفعالك وغضبك، قد يؤجج الخلاف ويتطور بشكل لا تحمد عقباه، تنزه في ذاكرتك واسترجع كل نقاشاتك التي كنت واقفا فيها ستتذكر أنها كانت الأشرس والأعنف والتي ربما تطورت إلى اشتباك بالأيدي.

عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ: إِنْ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَنَا: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَالْأَفْضَحُجَّةُ».

8 - تموز من الشيطان الرجيم ثم عد من 1 إلى 10: سيخمد هذا التكنيك بركان غضبك وثورتك. التوقف قليلا قبل اندلاع شلال انفعالك سيخفض من حدة ردة فعلك.

كيف



القاعدة الأولى: اختبر عواطفك



القاعدة الثانية: العودة للطفولة



القاعدة الثالثة: ماذا يحب الآخرون فيك



القاعدة الرابعة: إجاباتك عن هذه الأسئلة ستقودك إلى استكشاف شغفك



١ - ما الذي يمكنك أن تتحدث فيه طوال اليوم بلا ضجر؟

٢ - ماذا أحب أن تتعلم؟

٣ - ما المنتجات التي تثير اهتمامك وفضولك؟

٤ - معجب بمن ولماذا؟

٥ - ما الشيء الذي تريد القيام به قبل رحيلك؟

٦ - ما الشركة التي تتطلع إلى العمل فيها، ولماذا؟

٧ - ما المشكلات التي تجيد حلها؟



القاعدة الخامسة: خض اختبارات تحديد الميول



القاعدة السادسة: اركض ولا تتوقف



كيف تعثر على شغفك؟

أسئلة غفيرة تحاصرنا كلها تصب في سؤال واحد: كيف نعثر على شغفنا ونحدد ميولنا؟ الإجابة ستغير مجرى حياتنا. هنا محاولة متواضعة للإجابة عنه بعد الاطلاع على عدة دراسات وتجربة شخصية:

- القاعدة الأولى: اختبر عواطفك: لا تتدلع عواطفنا وانفعالاتنا إلا إثر أسباب وجيهة. نيكى عندما نسمع خبراً حزيناً. نبسم عندما نتلقى نبأ سعيداً. تخيل أنك حضرت دورة في التصوير الضوئي وأنت محب للتصوير، ستشعر بالإثارة والحماس، هذه الانفعالات التي نبعت من أعماقك وتدفقت على ملامحك ستدفعك لاحقاً لمتابعة الدورة بحب. هذا هو الشغف يا صديقي الذي يجعلك تكمل ما تقوم به بسعادة. تذكر أن الإحباط هو عدو الشغف. إذا كنت تكافح في كل مرة لاستكمال موضوع ما وتشعر بملل وضجر نحوه فهذا يعطي مؤشراً بأنك لا تشعر بشغف تجاهه. فهذا النضال الميكانيكي سيفضي إلى إحباط عارم. لا تستثمر وقتك وجهدك فيه. ارحل إلى ما تحب ستجد ما تحب.

..... غدا أجمل....

- القاعدة الثانية: العودة للطفولة: استرجع الأشياء التي كانت تجذبك في طفولتك، الرسم، أو الأرقام، أو الخط، أو الكتابة أو الإلقاء أو تفكيك الأجهزة. الأشياء التي كنت تستمتع وأنت تقوم بها صغيرا قد تدلك على شغفك كبيرا.

- القاعدة الثالثة: ماذا يحب الآخرون فيك؟ أحيانا كثيرة أصدقاؤك هم من يكتشفون شغفك. إذا استهواهم حديثك أو تحليلك أو شعرك أو نثرك أو طهيك فركز عليه. رفاقك هم جزء من هذا العالم. ما يجذبهم فيك سيجذب العالم كذلك.

- القاعدة الرابعة: إجاباتك عن هذه الأسئلة ستقودك إلى استكشاف شغفك:

1 - ما الذي يمكنك أن تتحدث فيه طوال اليوم بلا ضجر؟

2 - ماذا تحب أن تتعلم؟

3 - ما المنتجات التي تثير اهتمامك وفضولك؟

4 - معجب بمن ولماذا؟

5 - ما الشيء الذي تريد القيام به قبل رحيلك؟

6 - ما الشركة التي تتطلع إلى العمل فيها، ولماذا؟

7 - ما المشكلات التي تجيد حلها؟

- القاعدة الخامسة: خض اختبارات تحديد الميول. ستساعدك على التعرف على مهارتك وتوجهاتك أكثر.

- القاعدة السادسة: اركض ولا تتوقف: استمر في البحث عن شغفك. تعرف على أناس ومهارات. يلهث العداء في الماراثون طويلا حتى ترسم على محياة الابتسامة الطفيفة مع خط النهاية. واصل حتى ترسم هذه الابتسامة على وجهك المرهق. لن تفوج هذه الابتسامة من وجهك قبل أن تعرق وتتمب كثيرا إلى أن تصل. جرب عدة وظائف ومهن حتى تجد ضالتك. بقاؤك في مكان محدد لا تطبيقه يقتلك. يقتلك ببطء شديد.



تذاكر للاختبارات؟



علم ما تعلمته



اقرأ بصوت عال



تمارين قبل الاختبار



خذ استراحات
متفرقة



أغلق جوالك



ارسم



ذاكر مع
مجموعة



تغير مكانك



لا تواصل



تطبيقات فعالة



اطلع على اختبارات
أستاذك السابقة

كيف تذاكر للاختبارات؟

كتبت المتخصصة في تقنيات التعليم، أندريه لايدن، مقالة مهمة بخصوص أفضل طريقة للمذاكرة للامتحانات، أحببت أن أنقاسها معكم بعد إضافة اقتراحاتي الخاصة:

1 - تمارين قبل الاختبار: أثبتت دراسات أجراها الدكتور تشوك هيلمان من جامعة إلينوي، أن إجراء تمارين رياضية لمدة 20 دقيقة قبل الاختبار يحسّن أدائك فيه بشكل ملموس.

2 - اقرأ بصوت عال: ستطرد القراءة بصوت عال الكسل من أعماقك. وتشير الدراسات إلى أنك ستذكر 50 في المائة مما قرأته جَهْرًا مقارنة بالقراءة الصامتة.

3 - علم ما تعلمته: عندما تقوم بشرح ما قرأته وتعلمته لشخص آخر سيرسخ في ذهنك فترة أطول.

4 - ارسم: ارسم جداول أو اكتب الموضوع الذي تدرسه بخط يدك. سيسهل عليك استذكار المعلومة بسلاسة.

..... غدا أجمل... ..

5 - أغلق جوالك: ضع جوالك بعيدا حتى لا يشتت انتباهك. وجوده بالقرب منك يجعلك أحيانا تدعن لإغرائه. وتأكد أن أجهزتك مثل الدوامة فور أن تقترب منها ستبتلعك.

6 - خذ استراحات متفرقة: عقلك يحتاج إلى أخذ فترات راحة. خذ استراحة قصيرة بعد دراسة 45-50 دقيقة. فأى شيء بعد ساعة مذاكرة لن تلتقطه وتستوعبه بسهولة.

7 - لا تواصل: إذا بقيت مستيقظا ولم تتم فستجد صعوبة في استرجاع المعلومات كأنك تجربها جرا. أما إذا أخذت كفايتك من النوم فستتهطل عليك المعلومات كالطرر. فالذاكرة كأى جزء في منظومتنا يحتاج إلى قسط من الراحة ليستعيد نشاطه بأقصى طاقة.

8 - غَيِّر مكانك: حاول أن تدرس كل فصل أو قسم في مكان مختلف إذا أمكن. أحيانا سيرتبط هذا المكان بالموضوع الذي تدرسه وسيساعدك على استذكاره بيسر.

9 - ذاكر مع مجموعة: تساعدك المذاكرة مع مجموعة على اكتشاف تفاصيل تجهلها وفهم مسائل لم تدركها. المهم أن تختار المجموعة المناسبة، وألا تكون الطريقة الوحيدة لاستعدادك للاختبار.

10 - اطلع على اختبارات أستاذك السابقة: اسأل طلابه السابقين عن طريقته في وضع الأسئلة. أو احصل على نماذجه السابقة؛ لأنها ستساعدك على فهم أسلوبه.

11 - تطبيقات فعالة: استثمر التكنولوجيا، فهناك تطبيقات مهمة تساعدك على استيعاب أكبر، وتنظم مذاكرتك ومحاضراتك ووقتك وجدولك. من هذه التطبيقات:

My study life لتنظيم الجداول والوقت.

RefME يساعد على ترتيب المصادر وتسجيل المحاضرات.

Complete student pack تستطيع من خلال هذا التطبيق دراسة أكثر من 210 موضوعات في الرياضيات، وتتوافر فيه نحو 1500 صيغة مختلفة لحل المسائل.

١



تحل
باللغة

٢



الافتتاح
الجميل

٣



خض
تجارب
جديدة

٤



كن
طريقاً

٥



اشترك
في أنشطة
الخطابة

كيف

تتغلب على
الخجل
والرهاب
الاجتماعي؟

كيف تتغلب على الخجل والرهاب الاجتماعي؟

قرأت بسعادة مقالة للكاتب، ديفيد شانلي، تحدث فيها عن كيفية مواجهة الرهاب الاجتماعي، الذي يعانيه كثير منا، وألقى بظلاله السلبية على أداثنا ومستقبلنا والفرص التي تتاح لنا، وبدوري ترجمت بعض أفكاره ومزجتها بأفكاري المتواضعة، متمنيا أن أقدم اقتراحات تساعدنا مما على تطوير مهارات تواصلنا الاجتماعي التي بوسعها أن تصنع الفرق في حياتنا وتجعلنا في مواقع جديرة بنا.

أولا: تحل بالثقة:

كلما كنت واثقا من نفسك كلما استطعت أن تعبر عن نفسك وتواجه الآخرين بسلاسة، نكتسب الثقة من خلال التدريب والعمل والممارسة، هل تذكر عندما ركبت الدراجة الهوائية لأول مرة؟ كنت خائفا جدا، أليس كذلك؟ لكن عندما حاولت مرة تلو الأخرى أتقنت قيادتها وتحليت بالثقة، ولم تعد تقودها بشكل تقليدي فحسب، ربما ترفع إطار الدراجة الأمامي، وتقوم بحركات استعراضية تمكس ثقتك ومهارتك. نفس الشيء تماما مع تواصلنا الاجتماعي كلما تحلينا بالثقة مع التدريب والممارسة استطعنا أن نتواصل بذكاء وفعالية وكفاءة.

ثانيا: الاقتحام الجميل:

شارك في النقاشات الصغيرة التي تتدلع أمامك في عملك أو جامعتك أو مدرستك تحدث مع غريب في مصعد أو مطعم عن طقس أو مباراة، هذه الحوارات الصغيرة ستشجعك على خوض الكبيرة، ستخلق لاحقا عاليا في المنصات وعلى المسارح، وستتذكر بسعادة أنها بدأت في مصعد أو ممر ضيق.

ثالثا: خض تجارب جديدة:

ادخل ناديا رياضيا، أو نادي قراءة، أو صالونا ثقافيا. هذه الفعاليات ستضطرك للتعرف على وجوه جديدة لم تألفها ستجعلك تتغلب على خوفك من الغريب والجديد ستصبح أكثر ثقة وتواصل علاقات لن ترتطم بجدران الخوف الاجتماعية ستكتشف أن الأمر أكثر بساطة وأن الحياة والناس أجمل مما كنت تتخيل.

رابعا: كن طريفا:

لا تكن رسميا أكثر من اللازم اقتصص اللحظة المناسبة وشارك بنكتة أو طرفة مع زملائك لا يخدعك القياديون الجادون ستجد كثيرا منهم طريفا وطريفا جدا، خلف الأبواب المغلفة الأحاديث الجانبية المرححة ستجعلك أكثر قبولا لدى الآخرين وأكثر ثقة.

خامسا: اشترك في أندية الخطابة:

اشترك في أندية الخطابة «توستماسترز» ستساعدك هذه الأندية بشكل يفوق خيالك في تطوير مهارات الإلقاء والخطابة لديك، اشترك محمد القحطاني الذي يعاني التأأة في نادي أرامكو السعودية للخطابة في الظهران قبل عدة سنوات وفاز عام 2015 ببطولة العالم في الخطابة تخيلوا شخصا كان يثير سخرية رفاقه بالفصل أصبح أفضل خطيب في العالم. محمد ليس أفضل منك، لكنه أقوى منك، كن هويا أنت أيضا لتصل وترتفع وتحلق عاليا.

كيف تسوِّق نفسك؟

٢

اتصل وتواصل



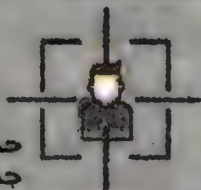
اعرف موهبتك

٤

انصاف عن
السمات

٣

لا تقاوم التغيير



حدد
جمهورك

٥



اصنع علاقات



٦

كيف تسوّق نفسك؟

ضاعت عليّ وعليك عديد من الفرص لأننا لا نسوق أنفسنا كما يجب. تسويق أنفسنا في سوق العمل جيدا سيتيح أمامنا خيارات أكثر وأكبر. هنا بعض الأفكار كي نسوق أنفسنا بشكل أفضل من أجل غد أجمل، إن شاء الله:

أولا، اعرف موهبتك: حدد مجالك لتستثمر فيه وقتك وجهدك وتفكيرك. فشل كثير من المبدعين لأنهم شتتوا أنفسهم في أكثر من مجال ولم يخلصوا لشيء محدد. الإخلاص طريقك للقمة، والنجاح.

ثانيا، اتصل وتواصل: ليس كافيا أن تكون بارعا في مجالك لتنجح. ينبغي أن تتواصل مع الآخرين وتعرض قدراتك أمامهم ليعرفوا إمكانياتك جيدا ويتيحوا لك فرصا جديدة بإمكاناتك.

احضر فعاليات ومؤتمرات وندوات في مجالك. ستصل وتتواصل وتتعرف على مهتمين سيحرصون على دعوتك والعمل معك إذا أثبت جدارتك.

لا تقف خلف جهازك وتلعن الظلام وتنتحب إثر شع الفرص.

..... هذا أجمل....

اخرج إلى النور وقدم نفسك. كيف يعرف الآخرون أنك مميز دون أن يتذوقوك؟ دع الآخرين يكتشفوا نكهتك حتى يبحثوا عنك ويترددوا عليك. الأشياء التي نراها ونلمسها ونتذوقها تبقى راسخة. تحفر عميقا في ذاكرتنا وصدورنا. سنتردد عليها دوما ونستذكرها بعطش ونتوق إلى أن نكون بجوارها تماما.

ثالثا، لا تقاوم التقنية: كن جزءا من التقنية الجديدة. المرء عدو ما يجهل. وفر جهدك في مقاومة التقنية بتعلمها. المؤسسات والشركات العامة والخاصة تبحث عن أشخاص بارعين في التقنية. بوسع الإعلام الاجتماعي أن يسهل مهمتك ووصولك إلى أصحاب القرار والجمهور. الانتشار الذكي سيجعلك على رأس قائمة المطلوبين في المواقع المقيمة.

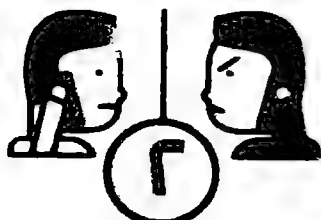
رابعا، انصرف عن السجلات: التراسق اللفظي في شبكات الإعلام الاجتماعي سيهدد مستقبلك ومنتجاتك. سيرتبط اسمك بالنزاعات وسينسون مهارتك. ركز على إبداعك ولا تهدر وقتك في خصومات قد تؤثر في اسمك وسمعتك.

خامسا، حدد جمهورك: عندما تحاول أن تكسب الجميع لن تكسب أحدا. حدد شريحة محددة ووجه لها رسائلتك. سترفعك هذه الشريحة عاليا وستحقق ما تتوق إليه، إن شاء الله.

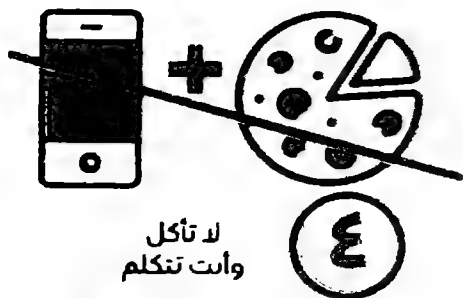
سادسا، اصنع علاقات: خطط أن تتعرف على أشخاص تثمن أداءهم في مجالك. ستتعلم منهم وسيساعدونك على الوصول إلى

أهداف جديدة من خلال تجربتهم العريضة. العلاقات هي رأس مالك. إنها لا تقدر بثمن. النصائح والاقتراحات والفرص التي ستتيحها لك هذه العلاقات ستختصر لك الطريق.

إتيكيت المكالمات الهاتفية



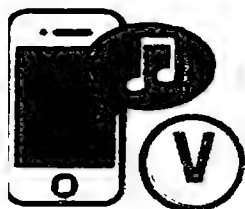
لا ترد على المكالمات
وأنت منزع أو
متضايق



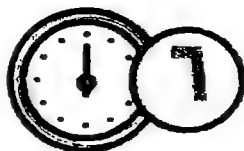
لا تأكل
وأنت تتكلم



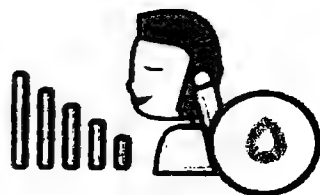
عندما تتحدث مع
الطرف الآخر



احذر من استخدام
نعمة موسيقى



بادر من اتصل عليه
بسؤال: هل الوقت
مناسب؟



تأكد من نبرة صوتك
عندما تتحدث في
الأمكان العامة

إتيكيت المكالمات الهاتفية

قبل فترة قصيرة قام أحد الأشخاص بالاتصال بي أكثر من 20 مرة متتالية أثناء حضوري اجتماع عمل. كنت أضع جهاز الجوال على الصامت لكن اهتزازة والضوء الصادر منه أشغلاني. شعرت إثر هذه الاتصالات المتتالية أن الموضوع بالغ الخطورة. المؤسف أنني عندما رددت عليه اكتشفت أن الموضوع يحتمل التأجيل ليس لمدة ساعة، بل إلى عشر سنوات. فرأيت أنني والكثير منا نفتقر إلى إتيكيت المكالمات الهاتفية؛ فحرصت على تدوين بعض الاقتراحات التي آمل أن تكون مفيدة لي ولكم:

1 - عرف بنفسك في بداية المكالمة. لا تفترض أن الطرف الآخر يحفظ اسمك في جواله. ربما لا يفعل ذلك؛ لأسباب عديدة ومتفاوتة. فلا تضع نفسك في موقف محرج حينما تسأله: ألا تحتفظ برقمي؟ فيصفحك بالإجابة الكلاسيكية: «مع الأسف حذفته بالخطأ جميع الأرقام من جهازي ورقمك من بينها ولم أستطع استعادتها».

2 - لا ترد على المكالمة وأنت منزعج أو متضايق. ليس ذنب المتصل أنك تشاجرت للتو مع زوجتك أو أخيك أو أختك. لا تخسر

..... غداً أجمل... ..

المزيد من الأحبة إثر ردك على هاتك وأنت في مزاج سيئ. سيتفهم الآخر أنك مشغول أو بعيد عن جوالك عندما يهاتفك. لكن لن يتفهم مطلقاً أن ترد عليه ببرود أو سلبية.

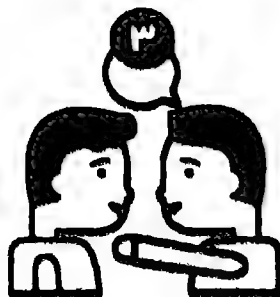
3 - ركّز عندما تتحدث مع الطرف الآخر. انشغالك بكمبيوترك أو تصفح «آيبادك» خيانة للمتصل.

4 - لا تأكل وأنت تتكلم. هذه إهانة بالغة أن تمضغ الأكل وهناك من يسمعك على الطرف الآخر. قيامك بهذا الفعل الشنيع قد يشعر المتصل بأنك لا تعيره اهتماماً. وأنت بالفعل لا تحترمه. إذا كنت جائعاً جداً لا ترد. انتهي من وجبتك واتصل به.

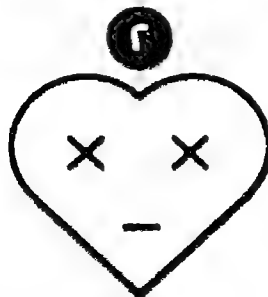
5 - تأكد من نبرة صوتك عندما تتحدث في الجوال في الأماكن العامة. ما ذنبي أن قدرني وضعني بجوارك في تلك اللحظة؟ ما شأني بخلافك مع رئيسك في العمل أو بغضبك من أستاذ مادتك. عالج مشكلاتك بعيداً عني. لديّ في حياتي ما يكفي من مشكلات وإزعاج ولا أحتمل المزيد..

6 - بادر من تتصل عليه بسؤال: هل الوقت مناسب؟ سؤال أنيق يعكس كياسة ولطف صاحبه.

7 - احذر من استخدام نغمة موسيقى. تخيل أن يرن جوالك في المسجد أو حتى في العمل أو في مكان عام ويسمع الآخرون هذه النغمة. قطعاً لن يرقصوا على إيقاعها، وإنما سيفرزون نظرات في عينيك أكثر حدة من سكين، ستجرحك وتحركك.



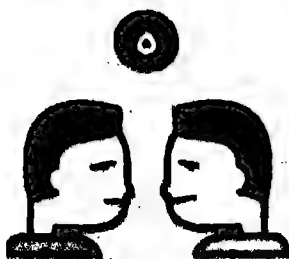
مصارحة الطرف الاخر



ادخارك لهذه المشاعر
سيلوث قلبك

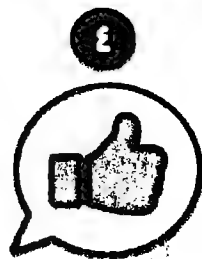


لنسا مادلوك



الحوار الضعيف لن
يجعلكما أعداء

نتعامل مع الكراهية؟



اختر الأسلوب الأمثل



لا تدخر المشاعر السلبية
في أعماقك فلوها



رقد الآلة الكريمة: "ولد
نجل في قلوبنا غدا للذين
أمنوا ربنا إنك رؤوف رحيم"



الكراهية تعكر مزاج
صاحبها

كيف نتعامل مع الكراهية؟

اختلفت مع زميل يوما ما اختلافا جوهريا، سرعان ما تحول إلى شخصي، أصبح لا يطيقني ولا أطيعه؛ كلما شاهدني أعبر في الممر غير مساره. وحينما أعلم أنه سيحضر اجتماعا أعتذر عنه. علاقتنا توترت جدا؛ أقوم بتأويل أي كلمة يقولها أو أسمعها منه، ويقوم بقمع أي فكرة يعتقد أنني خلفها. تكهربت الأجواء بيننا على نحو مريع. المشكلة ليست في الخلاف والاختلاف، المشكلة تتجسد في أن المشاعر السلبية، التي تمررتني تجاهه بدأت تعكر مزاجي، بل تفسد يومي. لوثت قلبي بالكراهية تجاهه وقوضت حماستي نحو كل شيء؛ أمسيت أقل إنتاجا وأقبالا على العمل؛ ظللت أسايح أترجع كوابيس أفضت مضجعي. أمام هذه الفوضى العارمة، التي اجتاحت حياتي قررت أن أبحث عن حل ينتشلني من براثن الكراهية، ويجعلني أعود كما عهدتني. تجاهلته مرارا لكن لم تنفع هذه الطريقة؛ لأنني مضطر إلى أن ألتقيه وأتعامل معه. بعد تفكير غير قصير رأيت أن أهاتفه وأحدد لقاء معه لأطوي هذه الصفحة من أجلي ومن أجل صحتي تحديدا؛ كانت المكالمات أصعب مكالمات أجريها، الحروف أنتزعها انتزاعا من أعماقي؛ كلمته بعد معاناة شاقة ثم التقيته. كان اللقاء ممضا؛ طرحت فيه ملاحظاتي عليه بأدب جم ولطف بالغ وحذر شديد. هو الآخر نقل

..... غداً أجمل... ..

لي انتقاداته الشخصية بهدوء وتؤدة بلا انفعال. خرجنا من الاجتماع بعلاقة أقل تصادمية واتفاق على خريطة حدودية بيننا نعمل وفقها. لم نصبح صديقين لكن قطعاً لم نعد خصمين.

وسألخص تجربتي في هذا السياق في نقاط عدة لعلها تفيد بعضكم:

- لسنا ملائكة. إذ ندخر أحياناً مشاعر سلبية ربما تصل إلى كراهية تجاه من أخطأ في حقنا.

- ادخارك لهذه المشاعر سيلوث قلبك وحياتك.

- أفضل طريقة للتخلص منها أو تخفيض منسوبها هي مصارحتك للطرف الآخر.

- اختر الأسلوب الأمثل بعيداً عن الهجوم والانفعال.

- الحوار الشفيف بينكما قد لا يجعلكما أصدقاء، لكن لن يجعلكما أعداء.

- الكراهية تضر أولاً صاحبها تعكر مزاجه ونفسيته. إطلاق ولو جزء منها يريحك.

- ردّد الآية الكريمة: «ولا تجعل في قلوبنا غلا للذين آمنوا ربنا إنك رؤوف رحيم».

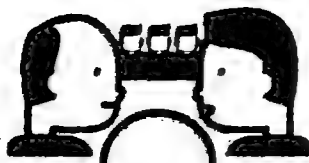
- يقول مصطفى محمود: «أحياناً يكون الإهشاء وإفراغ مكنون القلب راحة وحلاً للكثير من المشاعر والمشكلات المترسبة في الأعماق».

يا صديقي، لا تدخر المشاعر السلبية في أعماقك طويلاً؛ حتى لا تتسمم وتفسدك وتفسرك.

كيف



الإصغاء



اختلف مع رئيسك



طريقة التواصل



ابتسم



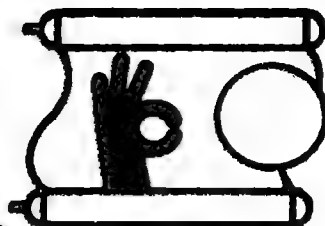
خارج
المكتب



بادر



عبور



كن لها سعيدا



وفاء



لا تتجاوز



الالتزام



كن
قريباً

كيف تكسب رئيسك؟

كلما كانت علاقتنا مع رؤسائنا في العمل أفضل، كانت حياتنا أجمل وتطلعاتنا أكبر. هنا اقتراحات عن تطوير العلاقة بيننا ورؤسائنا في العمل، أرجو أن تكون جديرة بوعيكم:

1 - طريقة التواصل: احرص في أول اجتماع مع رئيسك أن تعرف أفضل طريقة للتواصل معه، هل بالهاتف أو بالإيميل أو وجها لوجه؟ إذا نجحت في التواصل معه، نجحت في العمل معه.

2 - بادر: يسمي أي رئيس إلى مبادرات جديدة ومشاريع جديدة. كن جزءا من هذه المشاريع. فكر واقترح ونفذ.

3 - وفاء: كن وفيا مع رئيسك. لا تطعنه وتفتابه. لديك مشكلة معه واجهه فيها أو انتقل إلى مكان آخر. الطائرات لا تقلع في الأجواء العاصفة وكذلك البشر.

4 - كن قريبا: كن قريبا ومتوافرا عندما يحتاج إليك رئيسك. لا يتطلب الأمر أن تكون 24 ساعة في المكتب. لكن تجيب عنه إذا اتصل عليك أو تبعث إليه برسالة جواية عندما يرسل لك.

..... غدا أجمل... ..

5 - اختلف مع رئيسك: اختلف مع رئيسك في اجتماع مفلق معه وليس أمام الآخرين. اختلفك معه على انفراد دعم. أمام الناس هجوم.

6 - خارج المكتب: اعزم رئيسك على قهوة خارج المكتب. الأجواء الروتينية تولد مشاريع روتينية والأجواء الملهمة تنجب مشاريع ملهمة.

7 - كن نبأ سعيدا: لا تأت إلى رئيسك بمشكلات فقط. احملها مع حلول مبتكرة لها. كن نبأ سعيدا وليس سيئا.

8 - الإصغاء: اسمع جيدا وبعد أن يفرغ من حديثه قم بالإدلاء بدلوك.

9 - ابتسم: الابتسامة ستمنحه الطمأنينة والثقة وستنتقل إلى وجهه وسيجعل يومك أفضل.

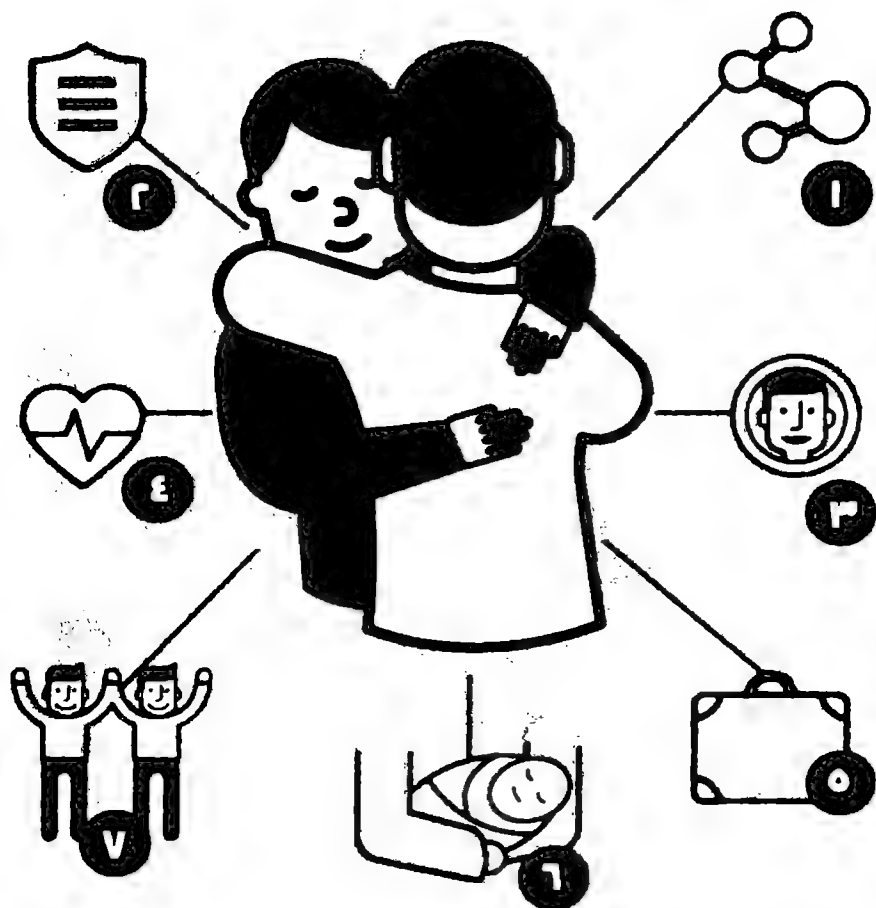
10 - عبور: تذكر أنه لن يظل رئيسك إلى الأبد. سيفادر الكرسي مهما طالت الفترة. حاول أن يكون زميلا قد تصافحه في مجمع أو شارع، بعد أن يتركك وليس عدوا تتهرب منه عندما تلمحه. لا تفجر في الخصومة معه.

11 - لا تتجاوز. تجاوزك رئيسك سيعكر صفو العلاقة. ستخسره تدريجيا وستخسر من فوقه. قد يدافع عنك رئيسك يوما، لكن تأكد أنه لن يظل يدافع عنك باستمرار. أنت لست أكبر همه. لديه أولويات، والتضحية بك غير مستفربة.

12 - الالتزام. التزم بمواعيدك معه سواء في حضورك وانصرافك أو الإيفاء بالتزاماتك الوظيفية. عدم الالتزام سيضعف العلاقة وتقييمك ونموك الوظيفي.

تذكر أن الرئيس السيئ سيجعلك موظفا أفضل. ستصبح لديك مناعة من الغضب والحق السريع، وسيصبح كل من يأتي خلفه أفضل منه.

العناق.. دواء الألم



العناق .. دواء الألم

نفعل أهمية العناق في حياتنا. فبدلاً من أن نتناوله كوجبة غير مرة يومياً أصبحنا لا نتناوله إلا لما وعلى استحياء. ومع الأسف بعضنا يجرمه أو لا يوليه اهتماماً يليق به رغم تأثيره البالغ والفادح. حُرّمنا وحُرّمنا من هذا السلوك الإنساني لأسباب متفاوتة وكانت النتيجة حرماننا وتصحراً وقحطاً عاطفياً. هنا حاولت أن أرصد أهمية العناق لصحتنا وأرواحنا ومشاعرنا عبر نقاط عدة أرجو أن ترتقي إلى وعيكم:

1 - العناق يساعدك على إفراز هرمون الأوكسيتوسين، oxytocin الذي يطلق عليه هرمون السعادة وأحياناً يسمى هرمون العناق، الذي يمدك بشعور جيد ويحسن اتصالك وتواصلك مع الآخرين.

2 - العناق يعزز ويقوي جهازك المناعي عبر هرمون الأوكسيتوسين، الذي يكافح الفيروسات ويمنع كثيراً من الأمراض من الوصول إليك. يتحول إلى درع واق يقف سداً منيعاً أمام كثير من الأمراض المعدية، التي تتربص بك ريب المنون.

..... غدا أجمل... ..

3 - العناق يمنحك شعورا جميلا كالذي يجتاحك عندما تحب.
يهون مشكلاتك ويجعلك أكثر تفاؤلا. فالعناق كالحب يطفى أنشطه
القلق في الدماغ فتفشاك سعادة تصرفك عن أي تعاسة تعبرك.

4 - العناق يقلل من إصابتك بأمراض القلب لأنه يعني ضغطا
أقل، وقلقا أقل، وانخفاض ضغط الدم.

5 - العناق دواء السفر. فكل مسافر يتناوله قبل الرحيل؛ ليشفى
من ألم الوداع.

6 - العناق يمد الرضيع بدفء يبدد جليد القلق والخوف الذي
يسكنه. فور أن تحتضنه أمه تتوقف دموعه ويهدأ وينام، وكذلك الحال
لل كبار فالعناق يهدئ من روعهم ويمدهم بطمأنينة.

7 - العناق يشعرك أنك لست وحيدا. هناك من يشاركك
مشاعره ووقته وجسده. ستشعر بالارتياح والأمل والسعادة.

نواسي المفجوع بعناق. نهدي المنتصر والسعيد بعناق. العناق
يرتبط بأشد لحظاتنا حزنا وأكثرها فرحا. فهو صمام أمان لحياتنا؛
فلم لا نجعله سلوكا يوميا يقينا من الحزن والكآبة ويساعدنا على
مواجهة مصاعب الحياة.

نفتقر في مجتمعاتنا إلى العناق. قليل منا من يحتضن أطفاله
وأحبته. إنه من الأشياء النادرة في حياتنا التي كلما أسرفنا في
استخدامها زادت وتعاضمت وتكاثرت.

المناق لفس ترها وانما ضرورة. نحتاج إله لنمفش ونبقى على
قفد الءفا ونثمر. إنه فرفنا كما ففعل الماء مع الشجر؁ لو انقطع مات.
عانقوا أطفالكم وكباركم وأحبكم حتى لا فءتاجوا إلف ففركم؛
لفعضنوفهم وفعضنوفهم.

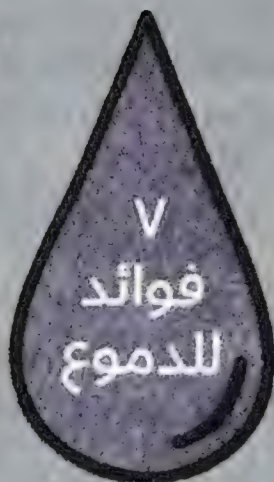
ابكوا تصحوا..



يقتل البكتيريا



التخلص من
السموم



فوائد
للدموع



تحسن المزاج



رؤية أفضل



مواجهة مشاعرك



البكاء على الأكتاف



تخفف الضغوط

ابكوا تصحوا .. 7 فوائد للدموع

أخطأنا كثيرا عندما حبسنا دموعنا فتراكمت فخنقتنا. سأتناول في هذه المقالة سبعة أسباب تدفعك للبكاء، وتمنحك الارتياح، استبطلتها من قراءات عدة في موقع (ميديكال دايري) وتجارب شخصية.

1 - التخلص من السموم: لا يظهر البكاء عقولنا فقط، وإنما أجسادنا أيضا. الدموع التي نذرفها إثر الضغوط تساعد الجسم على التخلص من المواد الكيميائية التي يفرزها هرمون الضغوط، الكورتيزول.

أكد الباحث ويليام فراي، مدير معامل أبحاث الطب النفسي في مركز سانت بول رامزي الطبية، أن الدموع شأنها شأن الإفرازات الأخرى كالزفير والتبول والتعرق تطرد السموم من أجسادنا وتقلل الألم.

2 - يقتل البكتيريا: الدموع الفزيرة تعد وسيلة جيدة لقتل البكتيريا. إذ تحتوي على مادة (الليزوزيوم) التي يمكن أن تقتل من

6 - البكاء على الأكتاف: البكاء على أكتاف أحببتنا المقربين يزيد من تواصلنا معهم. يشعرهم بأهميتهم في حياتنا ويشعرنا بحاجتنا إليهم. هذا النوع من البكاء يعزز العلاقة ويزيد أواصر الحب والعواطف معهم.

7 - مواجهة مشاعرك: تقشي الدموع مشاعرك. تجعلك في مواجهة مباشرة مع عواطفك التي تسكنك ولا تراها. الدموع تجعلك تتذوقها وتلمسها وتتصفحها فتصبح أكثر قدرة على اتخاذ القرار المناسب.

يا أصدقائي .. من بيك جيداً يعيش جيداً.

90 إلى 95 في المائة من البكتيريا في غضون عشر دقائق. ونشرت مجلة «الميكروبيولوجيا» تقريراً في أحد أعدادها عام 2011 يشير إلى أن مادة (الليزوزيوم) بوسعها أن تدمر جدران الخلايا البكتيرية (القشرة الخارجية الصلبة).

3 - رؤية أفضل: الدموع مصنوعة من الفدة الشمعية التي تلتين مقلة وجفون العينين فتمنحنا رؤية أفضل.

عندما تجف أغشية العين تصبح الرؤية ضبابية، الدموع تجعل العين تستحم ويستعيد سطح العين نضارته ويقتل من الغبار والأتربة التي نتعرض لها يومياً.

4 - تحسن المزاج: يمكن للدموع أن ترفع معنوياتنا وحالتنا المزاجية.

أجرت جامعة جنوب فلوريدا عام 2008 بحثاً أشار إلى أن البكاء يهدئ من روع المرء ويجعله في حالة أفضل. وأكد 91 شخصاً من أصل 100 شخص أجريت عليهم الدراسة أن الدموع حسنت مزاجهم.

5 - تخفف الضغوط: تساعد الدموع على إخراج الكثير من المشاعر السلبية. احتباس الدموع في محاجرها يراكم الضغوط. إطلاقها سيخفف من حدة التحديات النفسية قليلاً؛ إذ يساعد البكاء على تخفيض حجم الضغوط على المرء. هذا المطر الذي يهطل من أرواحنا يفسل همومنا ويميد ترتيب أوراقنا.

٨ خطوات تعزز ثقتك بنفسك

الكفاءة الذاتية



٥. تقبل



١. تراجع افكارك القديمة من رأسك



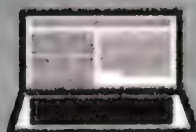
٦. تغير بسلوكك



٢. انظر الى نفسك وانقسم



٧. كن جاداً



٣



٨. خف من خوفك



٤

8 خطوات تعزز ثقتك بنفسك

كثير منا يفتقر إلى الثقة بالنفس فيفوته الكثير من الفرص والنجاحات. الثقة بالنفس خليط من الكفاءة الذاتية

self-efficacy

وتقدير الذات

self-esteem

الكفاءة الذاتية، هي شعورنا الداخلي بقدرتنا على إنجاز مجموعة متنوعة من المهام والأهداف في جميع مراحل الحياة. أما تقدير الذات فهو تقديرنا لقدراتنا ومقدراتنا، وأتينا نستحق أن نعيش سعداء في هذه الحياة. حتى نقال هذا النعيم في حياتنا ينبغي أن نتحلى بهذا الخليط من الاثنين الذي يسمى الثقة بالنفس. وهنا أحاول أن أطرح ثمانى خطوات قد تعزز ثقتنا بأنفسنا مستوحاة من قراءات وتجارب شخصية في سبيل حياة مزدهمة بالمحاولات والمغامرات.

1 - انتزع مثل هذه الأفكار القبيحة من رأسك: لا أستطيع أن

غداً أجمل...

أقدم هذا البرزنتيشن (العرض). أنا إنسان غير محظوظ. لا أحد يحبني. مستحيل أن يصبح جسمي مثل هذا.

2 - انظر إلى نفسك في المرآة وابتسم. فهناك نظرية علمية

باسم Facial feedback theory

تشير هذه النظرية في ثاياها إلى أنه عندما تشاهد ابتسامتك تشعر بالسعادة؛ إذ تصل إلى دماغك إشارات إيجابية تشمل لحظتك فرحاً.

3 - لا تقارن نفسك بأحد. وجودنا المكثف في السوشال ميديا

(الشبكات الاجتماعية) جعلنا نقارن أنفسنا بالآخرين. لا تخذلك الشاشة، الجميع يعاني.

4 - دوّن سعادتك. اكتب الأشياء التي تجعلك سعيداً. ستجعلك

سعيداً. مثل قريك من صديق. الصحة التي تنعم بها. الأسرة التي تعيش معها.

5 - تمرّن: المشي التقليدي أو على جهاز السير وقيادة الدراجة

الهوائية ولعب كرة القدم وممارسة أي رياضة لا تحرق سعرات حرارية فحسب وإنما سعرات حزن كذلك.

6 - اهتم بمظهرك وأناقتك ونظافتك وعطرك. الاهتمام

بالمظهر يمنح الإنسان ثقة وبريقاً ووهجاً. ينعكس عليه وعلى الآخرين.

7 - كن جاهزا: التدريب سيصنع منك إنسانا ماهرا. سيجعلك متألعا تقال التقدير والامتنان والإعجاب. ستشعر بنشوة وسعادة عارمة. عدم التدريب سيجعلك مهزوزا. وستتردد مرارا قبل خوض أي تجربة جديدة.

8 - خف من خوفك: الخوف جبان. يهرب عندما تلحقه. واجه مخاوفك. فلا شيء يا صديقي يستحق خوفك وفقلقك. طارد خوفك تطرده.

١٤ فكرة لاجتياز
المقابلة
الوظيفية



 Almshoof

14 فكرة لاجتياز المقابلة الوظيفية

أحاول هنا أن أقدم بعض الاقتراحات؛ لاجتياز المقابلة الوظيفية، إن شاء الله، من خلال 14 فكرة.

1 - قبل تقديمك على أي وظيفة تأكد أن حساباتك في الشبكات الاجتماعية خالية من صراعات وصدامات ومواضيع قد تحرجك لأن المؤسسة التي تأمل أن تعمل لديها ستبحث عنك في هذه المواقع أولاً.

2 - احذر أن تضع في سيرتك الذاتية إيميلاً لاسمك المستعار أو اسم الدلع الذي تناديك به أمك. ستخسر الوظيفة قبل أن تحصل عليها وتحزن أمك.

3 - اقرأ كثيراً عن المؤسسة أو الوزارة أو الجهة التي ترغب العمل فيها. وركز على القسم الذي تود الالتحاق به. اسأل موظفين سابقين وحاليين عن التحديات التي تواجههم.

4 - ارتد ملابس رسمية. اعتن بمظهرك جيداً، ولا تنس اختيار العطر المناسب. لا تبالغ في لبسك. ابتعد عن الماركات التي ترتديها في المناسبات الخاصة. أظهر للطرف الآخر أنك عملي لكن أنيق.

..... هذا أجمل... ..

5 - قبل أن تبدأ المقابلة قدم شكرك الجزيل لإتاحة الفرصة لهذه المقابلة وأبد تقديرك للوقت الثمين الذي وفر لك.

6 - أظهر شغفك ورغبتك في الوظيفة من خلال الحديث عن الجهة التي تود العمل فيها. أشر إلى مشاريع وخطوات إيجابية قامت بها مستندا إلى قراءاتك المبكرة عنها وسعة اطلاعك على أعمالها.

7 - تحلى بالابتسامة. الابتسامة تمنحك جاذبية وتفوقا وثقة. ممكن ينسى من يقابلك ماذا قلت لكن لن ينسى ابتسامتك.

8 - لا تبدُ مرتبكا. المؤسسات تبحث عن الشخصيات الممتلئة ثقة. تدرب كثيرا مع زملائك على المقابلة. وتذكر أنك جدير بهذه الوظيفة بناءً على ما تملكه من مهارات وإمكانات.

9 - أظهر ثقافتك. تكلم عن شركات عالمية تعمل في المجال نفسه. قارن بينها على نحو عام ولا تدخل في التفاصيل.

10 - إذا لم تعرف شيئا لا تتردد في أن تقول لا أملك خلفية عن هذا الموضوع. المراوغة قد تربكك وتخرجك.

11 - تكلم عن كتب أثارت اهتمامك وانعكست على شخصيتك. إذا لم تقرأها لا تتطرق إليها. المؤسسات تبحث عن شاب مثقف مختلف.

12 - احذر الخوض في الأمور المالية في المقابلة إلا إذا سئلت.
المفاوضات المالية تأتي في مرحلة متقدمة بعد المقابلة.

13 - لا تقاطع. يقول إيليا أبو ماضي:

إنَّ بعض القول فنّ فاجمل الإصغاء فنّا.

تحدث عندما يطلب منك.

14 - مهما كانت نتيجة المقابلة تذكر أنك محظوظ أنك دخلتها.
فألاف غيرك لم تتح لهم هذه الفرصة. وتأكد أنك إذا لم تتجح فيها
ستساعدك إن شاء الله على أن تتجح في غيرها.

كيف

تتجاوز ذكرياتك السيئة؟

تجنب الأماكن التي تنكأ
جروحك

١



لا تستعمل العطر الذي
تستخدمه عندما تقابل ربهفك
الذي جرحك

٣



تخلص من كل ما يربطك
بهذه الذكرى ماديا

٥



ركز على الذكريات السعيدة

٢



الجمع كل فضول

٤



امض إلى الامام

٦



كيف تتجاوز ذكرياتك السيئة؟

سؤال يتناوبني دائما وهنا سأحاول أن أجيب عنه معكم...

أولا: تجنب الأماكن التي تنكأ جروحك وتشير ذاكرتك. هل تلاحظ نوبة الألم التي تعتريك عندما تمر على مكان تعرضت فيه إلى حادث، أو استضاف ذكرى تزعجك؟ بإمكانك الخلاص منها عندما تبتعد عن هذه الأماكن.

ثانيا: ركز على الذكريات السعيدة. الذكريات السيئة مثل أسماك القرش تبتلعك إذا سقطت في بحرها. لن تستطيع أن تبتعد عن هذا البحر إلا إذا أبحرت في آخر يحتضنك ويمانقك ويربت على كتفك.

ثالثا: لا تستعمل العطر الذي تستخدمه عندما تقابل رفيقك الذي جرحك. ذلك العطر سيجعله أمامك ويعيدك إلى دوامة الحزن العميقة. ابحث عن عطر جديد، عن ذكرى جديدة.

رابعا: اقمع كل فضول؛ لتسأل عنه أو عن الشيء الذي أذاك.

..... غذا أجمل... ..

السؤال سيولد إجابات ستدخلك في متاهة لن تخرج منها سعيدا.
صدقني.

خامسا: تخلص من كل ما يربطك بهذه الذكرى ماديا، من رسائل ورقية أو نصية. احتفاظك بهذه الذكريات سيجعلك قريبا منها دائما. ستلجأ إليها في لحظة ضعف. احذف أرقام الطرف الذي تسبب لك في أذى وأسى. وجود اسمه في أجهزتك قد يحزنك ويعيده إليك. ستترقب كلما عبر أو مر هذا الرقم أو الاسم أمامك. لم تدخر أساك؟ انتزعه عاجلا. سيؤلك لحظة لكن سيربك عقودا، إنه كالشوكة بقاؤها سيظل يوجعك وانتزاعها سيتعبك قليلا، بيد أنه سيشفيك.

سادسا: امض إلى الأمام. تجاوز الماضي المؤلم. البكاء على اللين المسكوب سيجعلك أسيرا لوهم. لا بد أن تؤمن بأن هذا اللين انسكب ولن تستطيع إعادته مهما فعلت، لكن تذكر أنك تستطيع أن تظفر بكؤوس أخرى من اللين قد تكون أشهى. وكل ما تحتاج إليه أن تتذوقها. لن تتذوقها إلا إذا بحثت عنها وعثرت عليها.

يا صديقي الحياة تمضي، ولا تتأثر بغياب أحد. استمر في رحلتك؛ لأن وقوفك لن يعيد لك شيئا بل سيجعلك تخسر المزيد من الفرص التي تنتظرك هناك. هناك تحتاج إلى أن تسافر إليها، فهي لا تتحرك. تترقبك بعطش بكامل أناقتها كوردة؛ لتقطفها.

بوسمك فقط أن تحول الندبات الحزينة بداخلك إلى وشوم
بديمة تستذكرها بزهو عندما ترتحل إلى وجهة جديدة. البقاء في
مكانك لن يمنحك شيئاً سوى الخيبة.

t.me/ktabpdf

غداً أجمل...

٧

البعلم



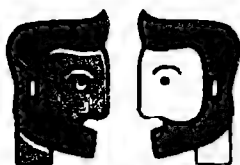
٨

سافر



٩

التواصل



١٠

اهتم بوالديك



٥

احترام خصمك



١

المزاج الجيد



٢

المحيط



٣

التعلم



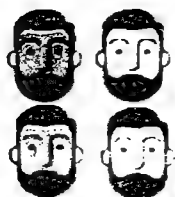
٤

التركيز



٦

المساندة



كيف
تحافظ على
بريقك؟

كيف تحافظ على بريقك؟

تقفز في أذهانتنا دائما أسئلة عن سر استمرار الكثير في نجاحهم رغم التحديات التي تتربص بهم في جميع الميادين. أسئلة على شاكلة كيف يستطيع هذا تحديدا أن ينجح في السواد الأعظم من مشاريعه في حين أنا وأنت نتعثرون وتوقف ونضجر في معظم مفامراتنا. لخصت الكاتبة روزايث كنتر الأسباب في عشر نقاط؛ سأسردها مع تدخل جوهري مني:

أولا: المزاج الجيد: المزاج المتقلب لا يصنع نجاحا مستداما، إذ يمنحك نجاحا وقتيا سرعان ما ينطفئ. إن الذي يجعل اللاعبين الكبار مثل ليونيل ميسي وكريستيانو رونالدو يتميزان على مدى سنوات في مستوى ثابت هو عدم استسلامهما لمزاجيهما. يغبان مباراة عن التهديف لكن لا يطول غروبهما. محافظان على تدريباتهما ومعنوياتهما وثقتهم بنفسيهما، يبهرك في المباراة التالية ببهدين أو حتى ثلاثة (هاتريك).

ثانيا: المحيط: أحط نفسك بفائزين. الخاسرون يبرعون في صناعة الأعذار. فر منهم قبل أن تصاب بحمي الهزيمة.

ثالثاً: التعلم: الخاسر لا يتعلم من خسارته، فلو تعلم لما استمر خاسراً. يقود الفائز نهم أكبر لفوز أكثر فيحرص على تعلم مهارات وتقنيات تجعله فائزاً دائماً.

رابعاً: التركيز: لاعبا الجولف والتس تحديداً يبقيان تركيزاً هائلاً على الكرة الصغيرة. غفلة صغيرة تجعلهما يخسران. مشكلاتك الخارجية ستؤثر فيك وتفقّد تركيزك. لا تفقده حتى لا تهدم طموحك. تعرض لاعب الجولف تايجر وودز لمشكلة شخصية بعدها لم يعد نجماً.

خامساً: احترام خصمك: منافستك للآخر لا تعني ازدراءه، وإنما احترامه. إذا قلت من احترامك له قلت من فرصك في الفوز.

سادساً: المساندة: لا يوجد عمل مستدام يعتمد على فرد بل مجموعة. اصنع فريقاً ينتقدك قبل أن يصفق لك.

سابعاً: الإعلام: قد يحرقك أو يدفعك. المهم لا تبحث عنه. دعه يبحث عنك بعملك وليس بقولك.

ثامناً: سافر: تعرّف على أبرز التجارب العالمية في مجالك. التحدي ليس الاستمرارية بل الانتقال إلى مستوى أعلى.

تاسعاً: التواصل: طور مهارات تواصلك. تحب الناس المتحدثين المفوهين، الذين إذا اعتلوا المنصة سرقوا الاهتمام، ولا يدعون أحداً ينشغل بهاتفه أثناء حديثهم.

عاشرا: اهتم بوالديك: وجود أم السباح الأمريكي مايكل فيلبس صاحب الرقم القياسي في الميداليات الأولمبية (22 ميدالية) على مقاعد المتفرجين خلال منافساته يمنحه طاقة أكبر. دعم والديك سيزيدك تألقا.

ما الأخطاء الشائعة التي نقترقها في حق أطفالنا؟

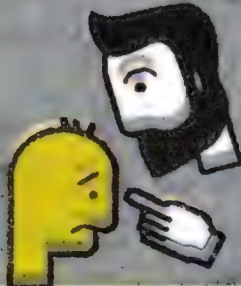
الاعتماد المفرط

٣



التعصب

١



لا نعطيهم الدرجات

٤



الخطأ

٢



الاعتماد المفرط

٥

أخطاء شائعة في تربية أطفالنا

كلنا نقترف أخطاء في تربية أطفالنا. هنا بعض الأخطاء وبعض الحلول لها على أمل أن تسهم في علاقة أعمق وأدفاً بيننا وبين أطفالنا.

الخطأ الأول: صغير: نتعامل مع أطفالنا كونهم صغاراً لا يفهمون. نبتكر لغة جديدة أثناء مخاطبتنا لهم توحى لهم أنهم في منزلة أدنى. نقمعهم يومياً بعبارات مثل: «اسمع كلام بابا أو ماما. هم يفهمون أكثر منك». هذا الأسلوب التربوي يجعلهم يشعرون أنهم أقل. يقوض ذكاءهم، ويدجنهم. يجعلهم فريسة لتطويع طبائعهم وإخضاعهم. يخسرون الكثير من مهاراتهم وقدراتهم الأصيلة في سن صغيرة. ونخسر غداً عقولاً مبدعة.

الخطأ الثاني: التحكم: من باب حرصنا على أطفالنا وأحببتنا نبدأ بالتفكير واتخاذ القرارات نيابة عنهم. نسعى إلى حمايتهم بينما نحن في الحقيقة نهشم شخصياتهم. السيطرة على فلذات أكبادنا لا تصنع منهم ناجحين، بل ضعيفين تقليديين لا يثيرون الانتباه أو التقدير. يعبرون أمامنا دون أن نلقي لهم بالاً أو اهتماماً.

الأخطاء هي التي تصنعنا. مواجهة المشاكل لوحدها تصقلنا.

غداً أجمل...

الخطأ الثالث: تجاهل الحوار: الحوار مع أطفالنا لا يقل أهمية عن الحوار مع رؤسائنا أو مرؤوسينا، مهم بل هو أهم حوار يفترض أن نخوضه في حياتنا. في أحيان كثيرة لا نتحاور معهم، نستخدم القوة أو إلقاء المحاضرات المملة التي تأتي من طرف من واحد على مسامعهم فنزيد الهوة والفجوة بيننا وبينهم.

يسهم الحوار في فهمنا لبعضنا أكثر، في تطوير قدراتهم على طرح الأسئلة وتعزيز قدراتهم في ضخ الحجج والبراهين في عروق نقاشاتهم.

الخطأ الرابع: لا تفشك الدرجات: دائما نربط ذكاء أطفالنا بالدرجات، مستوى الطفل في المواد محوري وأساس، لكنه ليس كل شيء، لا يجب أن نقيم أطفالنا بأدائهم الصفي، ربما يكون طفلنا غير جيد في المواد التي تتعلق بالأرقام في حين يبرع في المواد التي تتطلب خيالا خصباً وتدققاً في الكتابة. هناك دائما موهبة في داخل كل طفل، من ضمن مسؤولياتنا أن نعثر عليها معه.

الخطأ الخامس: اللقاء الغائب: لو ألقينا نظرة على المقاهي (الكوفيهاات) المنتشرة في المجمعات التجارية وعلى ضفاف الشوارع ستجدها مزدحمة بالأصدقاء أو الأزواج، من النادر أن تجد أبا أخذ ابنه أو ابنته ليشربا قهوة أو يتذوقا آيسكريما معا، هذه الصعوبة والرفقة تمنح العلاقة بريقا أكبر وتذيب جليد التواصل الفاتر بين الجيلين.

كيف
تعرف أنك تحب؟



٣ مرات



٢ مرة



١ مرة



كيف تعرف أنك تحب؟

كيف تعرف أنك تحب شخصا من عدمه سؤال استعصى على الكثيرين الإجابة عنه. يرى عالم النفس الأمريكي، روبرت سترنبرغ، أنه توصل إلى الإجابة عنه عبر نظرية أسسها باسم: نظرية مثلث الحب

Triangular theory of love

وتتص هذه النظرية على أنه إذا توافرت ثلاثة مكونات رئيسية في أي علاقة ستفضي إلى حب لا شفاء منه.

والمكونات الثلاثة هي:

أولاً: الألفة: تتجسد في مشاعر القرب والارتباط. إذ تشعر براحة وارتياح كلما دنوت من هذا الشخص. تعترك مشاعر فياضة تجاهه. ترتسم على وجهك ابتسامة هائلة لا تقوح من ملامحك إلا أمامه هو فقط.

ثانياً: الشغف: تمثل مشاعر الرومانسية والعاطفة والانجذاب.

غداً أجمل...

تصاب بحالة هيام نحو هذا الشخص. مجرد أن تذكر اسمه أو تستميد ملامحه تحس بنشوة تسعدك وتهزك. يصبح وجوده في حياتك إضافة ضافية تزيد حياتك إثارة وبريقاً. عندما دخل هذا المرء في حياتك لم تعد حياتك كما كانت.. أمست مختلفة ومبهجة ومثيرة. تتواتر فيها الأحداث والمواقف والدهشة.

مكتبة

ثالثاً: الالتزام: ويتجسد في الالتزام بالاقتران بشخص معين. ترى أن هذا الشريك هو الذي سيتقاسم معك أحلامك وطموحاتك وأطفالك. تعتقد أنك معه ستحقق شيئاً مختلفاً مميزاً يضيف إلى حياتك آفاقاً أرحب وأوسع. ويتضمن الالتزام اهتمامك بهذا الشخص واحترامك المطلق ومودتك الخالصة له. تخشى أن تخدشه بكلمة أو توجهه بحرف. تفكر مراراً قبل معاتبته أو الزعل منه. عندما يمرض تتألم. وعندما يكتئب تحزن.

ويؤمن سترنبرغ بأن الحب لا يكتمل دون الأركان الثلاثة السابقة التي تجعل العلاقة أكثر متانة وسماكة وعمقا.

قد نختلف في رؤيتنا لنظرية سترنبرغ، لكننا نتفق في أن المكونات الثلاثة الأساسية بوسعها إنجاح أي علاقة. فالألفة والشفف والالتزام تسهم في تنمية أي شراكة وترقيتها إلى مستوى أعلى.

من يجب حقاً، لا يؤدي من يجب. يغفر ويصفح ويعذر.

الحب يحول كل ما حولنا إلى قصائد. عندما نستذكره تنتقل من حالة إلى أخرى. من مزاج مضطرب إلى آخر ملهم وحالم.

الحب ليس مجرد كلمة قصيرة مقتضبة نكتبها أو نسكبها. هي مشاعر وأحاسيس وأفعال تحس وتلمس وتتذوق. الحب يراه الضريح ويسمعه الأصم وينطقه الأكم.

غداً أجمل...

متى يجب أن ترحل

١ إذا فقدت المتعة
في عملك



٣ عندما تنبذ الالتماسات
في حضورك



٥ عندما يكثر غيابك



٧ إذا كان وجودك
وحضورك سواء



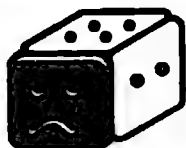
٩ عندما يصبح النهوض من فراشك
إلى العمل شاقاً



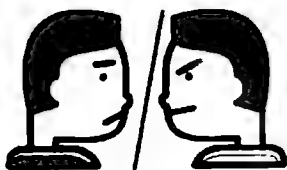
٢ حينما يصبح التفكير في
عملك ممرضاً



٤ إذا قلت الفرص أمامك



٦ إذا صار عدد خصومك في العمل
أكثر من حلفائك



٨ إذا اعتقدت أن الجميع يتحالف ضدك



١٠ إذا صنعت مجداً في مجالك ولم
تعتقد أنك ستجاوله



متى يجب أن ترحل؟

في عام 2008 قرر الرئيس التنفيذي ومؤسس شركة مايكروسوفت، بيل جيتس، الاستقالة من منصبه الإداري وتفرغ لأعماله الخيرية. وودع موظفيه قائلا: «لقد قدمت كل ما لدي. أود أن أتيح الفرصة لمن يستطيع أن يضيف أفكارا تليق بشركتكم». وليس بعيدا عنه اعترف إيفان وليامز مؤسس «تويتر» المشارك، بأنه استقال من رئاسته للشركة لأنه «لا يصلح للإدارة».

مع الأسف كثير منا لا يتقن فن الوداع. يظل المسؤول والمدير والموظف حتى اللاعب قابعا في الدائرة نفسها حتى يرفع الجميع أمامه عبارة «ارحل» بصيغ مختلفة. فبعد أن كان يوما ما منقذا ومصدرا للأمل بات وجوده باهتا ومخيبا. اختيار توقيت الوداع محوري ومهم. نسينا إنجازات الكثيرين لأنهم لم يحسنوا لحظة اختيار المغادرة غير مدركين أن العبرة بالخواتيم. وهنا بعض المؤشرات التي تدعوني وتدعوك لتوديع أماكننا متى ما لمسناها وأحسنا بها:

- إذا فقدت المتعة في عملك وأصبح عبئا عليك ففكر في الوداع.

- حينما يصبح التفكير والحديث في عملك ممرضا، بعد أن

كنت تتحين الفرص لتتحدث عنه، فارحل عنه.

غداً أجمل...

- عندما تتبدد الابتسامات في حضورك وتتحول إلى تجهم وعبوس؛ فهذا يعني أن وجودك لم يعد ملهماً ومحفزاً لمن حولك.

- إذا قلت الفرص والعروض أمامك وأنت في هذا المكان فهذا دلالة أن ما تقوم به ميكانيكي ولا يثير اهتمام الآخرين. ابحث عن شيء آخر تعمله.

- عندما يكثر غيابك فهذا دليل على أنك تتصيد الأعذار. من يحب عمله يتحامل على نفسه وينسى آلامه وظروفه.

- إذا صار عدد خصومك في العمل أكثر من حلفائك؛ فأنت في بيئة لا تشتهيك، ولا تجذبك. غادرها.

- إذا كان وجودك وحضورك سواء، فأنت لا نكهة لك في هذا المكان. ومن لا نكهة له لا قيمة ولا أثر له.

- إذا اعتقدت أن الجميع يتحالف ضدك ويتآمر عليك؛ فارحل لأنك تنهرب من السبب الحقيقي وتلقي باللوم على غيرك وتنسى نفسك.

- عندما يصبح النهوض من فراشك إلى العمل شائكا، فأنت لست في المكان المناسب. من يحب عمله يستيقظ أحياناً قبل الساعة المنبهة.

- إذا صنعت مجدا في مجالك فلا تعتقد أنك ستجاوله، ودع الناس معه. تتركهم وهم يطالبونك بالاستمرار أعظم من أن تغادر وهم يطالبونك بالرحيل.

أفضل عبارات يحب سماعها الأطفال

[سماحتك]

ما أجمل
ابتسامتك



أعشق
طريقك
في لطق
الحروف

أنتي جدا بك



أحب إبداعك



لا أحد كامل



فخور بك
يا صبي



لا تترك
مواهبك
عائنه جدا

أحبك



سؤالك أكثر
من رائع

سعادتي لا توصف
لأنك بجواري الآن

لا أنخيل
الحياة بدونك



أتعلم منك أشياء
جديدة كل يوم

استمر يا حبيبي
في فضولك



عندما تكون سعيدا
أكون أسعد



أفضل عبارات يحب سماعها الأطفال

نشرت قبل عدة سنوات صحيفة «نيويورك تايمز» دراسة عن أفضل العبارات، التي يمكن أن نسكبها في آذان أطفالنا. وأشارت الدراسة إلى أن الأطفال الذين يتلقون كلمات إيجابية ودافئة أصبحوا أكثر ثقة وسعادة من أترابهم الذين لا ينعمون بها. اللافت أنني استثمرت هذه العبارات على عينة عشوائية من الكبار وفوجئت بردود فعل إيجابية منهم. فقد أشرقت وجوههم واحمرت وجناتهم بمجرد سماعها. إذن بمقدور أي منا أن يصنع كرتفالات سعادة في صدور أحبته صفارا وكبارا إثر ترديد كلمات صغيرة لكن آثارها كبيرة. يأمرنا الله سبحانه وتعالى في محكم تنزيله بالقول الحسن قائلا: (وقولوا للناس حسنا) ما يعكس أهمية تعزيز الكلمات اللينة الرقيقة في حواراتنا وتعاملاتنا. أثر الكلمة الطيبة لا ينعكس على سامعها بل حتى قائلها. يشير الباحث إدوارد بلينيكيت في دراسته عن التواصل في بيئات العمل إلى أن أكثر الموظفين إنتاجية ونجاحا هم من يتبادلون كلمات تشجيعية وتحفيزية. يؤكد إدوارد أن الكلمة الإيجابية لا تمنحك ترقية فحسب بل تمنحك صحة جيدة أيضا. يقول: «السجلات الطبية للموظفين الإيجابيين أثبتت لنا فاعلية الكلمات الطيبة». وهنا قائمة الصحيفة الأمريكية لمجموعة من أفضل العبارات التي يحب أن

..... غدا أجمل... ..

يسمعها صفارنا وكبارنا كذلك. لا تحتفظوا بها في أجهزكم فحسب بل في صدوركم ورؤوسكم. أمطروها على أحببكم وكلّي ثقة أنها ستثمر لحظات أجمل تنعم بها أجمعين، إن شاء الله.

1- أحبك.

2- كم أنا محظوظ لأنك ابني.

3- أنت مهم للغاية في حياتي.

4- أحب إبداعك.

5- سؤالك أكثر من رائع.

6- أثق جدا بك.

7- عندما تكون سعيدا أكون أسعد.

8- كلّي ثقة بأنك بذلت قصارى جهدك.

9- استمر يا حبيبي في فضولك.

10- لا أحد كامل.

11- أتعلم منك أشياء جديدة كل يوم.

12- كلنا نخطئ يا حبيبي.

13- سامحتك.

14- أنت تكفيني.

- 15- أعشق طريقتك في نطق الحروف.
- 16- سمادتي لا توصف لأنك بجواري الآن.
- 17- لا أتخيل الحياة بدونك.
- 18- لا تبك. دموعك غالية جدا.
- 19- ما أجمل ابتسامتك.
- 20- فخور بك يا حبيبي.

أفكار في إدارة الوقت



رتب ملفاتك
الإلكترونية
والورقية

اغلق جوالك
عندما تنهك
في مهمة



اطلع على قائمة
المهام التي
ستنجزها اليوم



قبل أن تخذ
للغراش سجل
أبرز المهام التي
تود تنفيذها غدا



كلنا نشككي من
زحام بعض الطرق



التأجيل، هو
القاتل الخفي
لأحلامنا



ابدأ يومك بالإنجاز
الأشياء المهمة



أطفئ تنبيهات
التطبيقات في جوالك



هناك
تطبيقات
عملية
ستساعدك
على تنظيم
وقتك



كن مسافرا
دائما

لا تدع وسائل
الإعلام
الاجتماعي
تبتلعك



أفكار في إدارة الوقت

1- فور أن تستيقظ اطلع على قائمة المهام التي ستنجزها اليوم.
من لا يملك قائمة يسير بلا خريطة. فلن ينجز أي شيء ولن يصل إلى
أي مكان.

2- ابدأ يومك بإنجاز الأشياء المهمة. الساعة الأولى هي الأهم
في يومك. كبدية المتسابق في سباق 100 متر. إما أن تجعله يفوز أو
يخسر.

3- أطفئ تنبيهات التطبيقات في جوالك. هذه التنبيهات
ستجعلك متنبها لكل شيء إلا أهم شيء.

4- لا تدع وسائل الإعلام الاجتماعي (السوشيال ميديا)
تبتلعك. إنها دوامة لا تأخذ قطعة منك، تأخذك كلك، عقلك. حدد
أوقاتا معينة تدخل فيها (السوشيال ميديا) لتضمن عدم تأثيرها في
جدولك وإنتاجيتك. لا تخذلك اللحظات الجميلة التي تعانقها (أون
لاين)، فهناك لحظات أجمل وأشهى وأزكى منها (أوف لاين).

5- اغلق جوالك عندما تنهمك في مهمة عمل أو تذاكر لاختبار.
المكاملة تعود أما الوقت فلا يعود.

6- كلنا نشكي من زحام بعض الطرق. زحامنا قد يكون سبباً لنجاحنا. لم لا نذهب مع سائق ونتجز بعض المهام المعلقة في السيارة؟ فبدلاً من أن نتفق أوقاتنا في الصراخ على السائقين المتهورين والغضب من الازدحام الخانق، سنصرفه في الإنجاز والعمل. نرد على رسائل، أو نراجع دروساً، أو على الأقل نسترخي ولا نحرق أعصابنا.

7- التأجيل، هو القاتل الخفي لأحلامنا. أنا أحد القتلة المحترفين الذين أودوا بحياة الكثير من أحلامي بسبب التسويف. احذروا هذا القاتل. لا تسمحوا له باغتيال مستقبلكم. وتذكروا: الوقت المناسب لا يأتي. إنه يذهب فقط.

8- كن مسافراً دائماً. أعرف زميلاً ينجز كثيراً من المهام في الطائرة إثر عدم وجود إنترنت وجوال على متون بعضها. لم لا نفعل السفر؟ نخلق عالماً بلا إنترنت ولا جوالاً لعدة ساعات في اليوم. قد لا نكون مرتبطين بالعالم الافتراضي لكن سنكون أكثر ارتباطاً وقرباً من أهدافنا.

9- رتب ملفاتك الإلكترونية والورقية. التنظيم سيختصر وقتك. يضيع كثير من أوقاتنا في البحث عن ملفات وإيميلاتنا. الترتيب سيساعدنا على الوصول إلى ملفاتنا وأهدافنا وأحلامنا بسلاسة.

10- قبل أن تغد للفرش سجل أبرز المهام التي تود تنفيذها غداً حسب الأولوية. ستساعدك هذه الخطوة على التمتع بأحلام سعيدة واستقبال يوم جديد بشهية مفتوحة.

11- هناك تطبيقات عملية ستساعدك على تنظيم وقتك وتذكيرك بمهامك بشكل ذكي من بينها:

Todoist: يساعدك على جدولة مهامك وتذكيرك بها بطريقة غير تقليدية.

Focus booster: يساعدك على التركيز في مهامك وترتيب أولوياتك.

Evernote: يحفظ مواعيدك وملفاتك وصورك ويسمح لك بمشاركتها مع الآخرين بسهولة.

أفكار تجعلنا نحب القراءة



تذكير



محفز



اصداقاء جدد



تأثير



خامس



استمع لقرن
المختص بك في منزلك



مكتبة



فائدة
شبه



مكتبة



أفكار
أخرى

10 أفكار تجعلنا نحب القراءة

لا حديث يعلو اليوم على القراءة ونحن نحتفل بمعرض الرياض الدولي للكتاب. ويدوري سأطرح هنا بعض الأفكار، التي قد تساعدنا على أن نحب القراءة أكثر.

1- فاتحة شهية: قبل أن نشرع في التهام الوليمة الدسمة، نبدأ بالمقبلات؛ لتفتح شهيتنا للطبق الرئيس، وكذلك القراءة؛ إذ يفضل أن نبدأ رحلتنا مع القراءة عبر الكتب البسيطة، التي تمهد الطريق لأرواحنا؛ لتناول الكتب العميقة. أسوأ قرار نتخذه في حق القراءة هو أن نبدأ بكتب مقمرة ومتكلفة تنفرنا وتسد شهيتنا عن القراءة.

2- اختر من تستضيف في منزلك: اطلع على مقدمة الكتاب والفهرس، واقرأ صفحة عشوائية منه قبل اقتنائه. احذر أن تجلب صديقاً إلى منزلك يضايقك ويفسد مزاجك.

3- ملاذ آمن: ابحث عن مكان يلهمك للقراءة خارج أو داخل المنزل. إذا لم تجده فاصنعه. هناك أماكن تحرضك على الانغماس في الحروف وأخرى تفتال تركيزك.

..... غداً أجمل... ..

4- مكافأة: ظلّل الجمل والعبارات التي تروق لك في الكتاب. اطوِ الصفحة التي لونت جسدها لتعود إليها. عندما تطويها أنت تكافئها وترتّب على كتفها معلناً عودة منتظرة. سيبقى لونك وشما في ذاكرتك وعلى جسدها.

5- أمام المرأة: اقرأ بصوت عال. افحص وتفحص ملامحك وأنت تتلو الحروف. سترسخ الكلمات في جوفك فترة أطول. ستتذكر عبارات الكتاب وملامحك فتبتسم.

6- صافح: اكتب ما يسحرك في الكتاب من كلمات وما يأسرك من معان في دفتر أو في جهاز. الكتابة صيغة أخرى للعناق والامتنان والمصافحة ومقاومة النسيان.

7- حلوى: القراءة يا صديقي ليست دواء نتجرعه. إنها مثل الحلوى نتناولها لنستمتع ونسعد. كلما كان الكتاب لذيذاً تحسنت أجواؤنا. فلا تجعلها عبئاً، وإنما متعة.

8- وهم: تخلّ عن الوهم الذي يصرخ في رأسك ويطالبك بأن تقرأ الكتاب كاملاً. إذا وجدت صعوبة في إتمامه فأغلقه وانتقل إلى آخر. إنه ليس منهجاً دراسياً.

9- أصدقاء جدد: انضم إلى أندية قراءة. سجل في موقع Goodreads لمراجعة الكتب. قيّم الكتب وتحدث حولها بتلقائية، واقرأ

عما قرأت وما ستقرأ. ستتعرف على أصدقاء وكتب جديدة سيتمنحون حياتك حياة جديدة.

10- بأذنيك: من قال إن القراءة بالعينين؟ اقرأ بأذنيك. الكتب المسموعة ستجعلك تسير وتركض وتطير. لا تقوت هذه التجربة.

كيف نغير مشاعرنا وأحاسيسنا؟

٢

اظفر
بالتيروسين



اكتشف أشياء
جديدة

١



السباحة

٣



٤



المشي

٥

رسالة خاصة



٧

اتصل



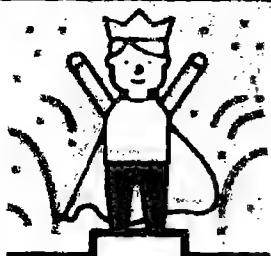
٦



التزم بأصدقائك

٨

عش مع
اللاجئين



كيف نغير مشاعرنا وأحاسيسنا؟

هناك عنصر مهم ورئيس يعيش في رؤوسنا يشكل حجر الزاوية في تغيير مشاعرنا اسمه الدوبامين.

وهو مادة كيميائية تتفاعل في الدماغ؛ لتؤثر في سلوكنا ومشاعرنا وأحاسيسنا. وتلعب دورا رئيسيا في المتعة والإثارة وزيادة إنتاجنا. إن الدوبامين إحدى المجموعات الكيميائية التي تسمى النواقل العصبية، التي تحمل المعلومات من عصبون (خلية عصبية)، إلى آخر.

السؤال الآن: كيف نرفع منسوب الدوبامين، إلى مستوى أعلى ليمنحنا المتعة والسعادة؟ قرأت عدة أبحاث ومقالات تتناول فيها اقتراحات تقضي إلى دوبامين أعلى فسعادة أكبر، وأحببت أن أتقاسمها معكم:

1- اكتشف أشياء جديدة: تصفح مواقع جديدة في الإنترنت. اقرأ كتابا جديدا. تعرف على أصدقاء جدد. الأشياء الجديدة ترفع معنوياتك وتحركك من القيود والقوالب النمطية الجاهزة التي ظلت أسيرا لها.

2- اظفر بالتيروسين tyrosine وهو واحد من الحوامض الأمينية

المعروفة والمهمة بالنسبة للإنسان، وهو موجود في معظم البروتينات؛
ويستخدمه الجسم البشري لإنتاج عدة أنواع من الهرمونات مثل
الأدرينالين ويتوافر التيروسين في الأطعمة التالية: الأفوكادو والموز
والدجاج والشوكولاتة والبيض واللوز والشاي الأخضر والبطيخ
والزبادي.

3- السباحة: امسح في مسبح. السباحة ستعشج جسدك وعقلك
وروحك. ستخرج ومنسوب الدوبامين أعلى وأكبر.

4- المشي: كلما مشيت أكثر تحسن مزاجك أكثر. قد يكون
طقسنا صعبا في فصل الصيف لكن هذا لا يعني أن نتصرف عن المشي
سواء عن طريق الاشتراك في نادٍ رياضي أو شراء جهاز المشي (تريد
ميل).

5- رسالة خاصة: اكتب رسالة لصديق يعجبك. عبر له عن
أشياء تحبها فيه ولا يعلم أنك انتبهت إليها. سيحب الرسالة وستشعر
بسعادة.

6- التزم بأصدقائك: اجتماعك بصديق تعزه وتقدره وتسعد
بمصافحة ابتسامته سيجعل الدوبامين يرقص في رأسك.

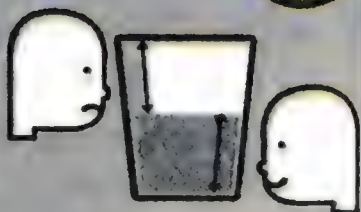
7- اتصل: الأصوات التي نحبها كالعطر. يفوح عبيرها في
الأرجاء. ينساب إلى رأسك. ويستقر في صدرك. اتصل عليها. أسعدها
وأسعدك.

8- عش مع الناجحين: إذا لم تصل إليهم. أقرئهم. قصص
الناجحين ترفع منسوب الدوبامين. ستعزز أملك وملكك.

كيف نواجه التشاؤم؟

١

أحد التشاؤم



٢



الشيء
والأشياء
الضخمة

٣

أو نعيم
سوء الحظ



٤



أحد نعيم
أو نعيم

٥



جرت أنك تتعامل
مع مشاكلك كما
لنفسك أحد

٦



الوقت لم يتغير
سوء الحظ أو نعيم
أو نعيم

كيف نواجه التشاؤم؟

لدي صديق ذكي وقارئ نهم ومتعدد المواهب، لكن مشكلته الرئيسة أنه يزدري إنجازاته وثقافته وشخصيته ووعيه وقدراته. مزاجه متعكر دائماً وحزين وغير سعيد. كلما حاولت أن أخرج من ظلمته وأمدح إمكاناته ينتقص من مهاراته وقدراته ونعمود من حيث بدأنا. توسلته مرة أن يذهب معي إلى ملتقى ثقافي يناسب ذائقته. ذهبنا معا بعد محاولات جسيمة. بيد أنني فوجئت بعد نهاية الملتقى بغضبه وحنقه وندمه لأنه ذهب. شعر أنه أقل ممن قابلهم رغم أن الحقيقة تقول غير ذلك. فهو يتجاوز الكثير منهم معرفة ووعياً. أحزنني وضعه وتحدثت مع طبيب نفسي بخصوصه، وقال لي إن صديقك بناء على ما شرحته ووصفت أعراضه يحتاج إلى زيارة عيادة طبيب نفسي، فربما يكون مصاباً باضطراب الشخصية الاكتئابية

.Depressive personality disorder

الذي قد يؤدي إلى اكتئاب حاد قد يعطل حياته. وطرح لي بعض الاقتراحات وأضفت عليها أخرى من قراءاتي عن هذا الاضطراب، وسأضعها هنا حتى تساعد وتساعد كل متشائم على مواجهة الأفكار المظلمة التي تعبر حياتنا وقد تتفاقم وتعصف بأحلامنا.

1- اختبر التشاؤم: يا صديقي، المتفائل لديه أحلام. بينما المتشائم لديه أوهام. المتفائل يرى في العمل أملا، في حين المتشائم يرى في العمل ألما. في حياتي لم أر متشائما ناجحا. في المقابل، رأيت الكثير من المتفائلين الناجحين. بيدك يا صديقي أن تكون ناجحا أو غير ناجح.

2- استمتع بالأشياء الصغيرة. الأفراح الصغيرة وقود الأفراح الكبيرة. الشجر ينهض من بذرة والبحر يبدأ بقطرة. من لا تبهجه التفاصيل الطفيفة لن يبهجه أي شيء مهما كان كبيرا. لتندرب على الاحتفاء بكل اللحظات الشيقة والممتعة حتى تكون مستعدين للإقلاع مع اللحظات الكبرى.

3- لا تعمم سوء الحظ: إذا لم يحالفك التوفيق مرة فهذا لا يعني فشلك في بقية مشاريعك وفرصك. النجاح هو سلسلة من التجارب الفاشلة. يقول لي صاحبي: «كل شيء أحبه، لا حظ لي فيه». لن ننال أي شيء يا صاحبي إذا أقبلنا على أحلامنا بهذه العقلية. إذا تخيلت أنك سعيد فستصبح سعيدا، وإذا تخيلت أنك حزين فستصبح كذلك. تفاءلوا بالخير تجدوه. يا صديقي، التشاؤم لن يعيد ما ذهب، لكن التفاؤل قد يمتحنا الذهب.

4- أحظ نفسك بالإيجابيين. الإيجابية معدية. فأصدقائك السلبيون سيزيدونك تشاؤما والإيجابيون سيمطرونك تفاؤلا. فالتفاؤل إذا لم ينفمك فلن يضرك، في حين التشاؤم سيعكر مزاجك ويدهور صحتك ويبدد أحلامك.

5- جرب أنك تتعامل مع مشكلتك كأنها لشخص آخر. أعدك أنك ستعامل معها بعقلانية ومنطقية. مع الأسف عندما نتصدى لمشاكلنا بأنفسنا تتهبنا العاطفة ويخطفنا الانفعال، فتكون آراؤنا منحازة وسلبية، في حين أنها تكون موضوعية ومقنعة ومتجردة من القيود العاطفية لو كانت تخص آخرين. لنجرب فلعلنا نتجح.

6- الوضوء ثم الصلاة سيمنحانك ارتياحا وتفاؤلا يبدد الظلام الذي يمتريك ويكتنفك بمشيئة الله.

كيف تبدأ صباحك؟



امنع نفسك
خمس دقائق
تلتقط فيها
أنفاسك



حاول أن تذهب
إلى عملك مبكراً

حدد الأشياء
الرئيسية



نظف طاولتك



اشرع في الانتهاء
من المهمات
الأصعب



اشرب مشروب
النعناع الساخن



لا تنس وجبة
الفطور
الخفيفة



ابتسم لأول
شخص تشاهده



تزود بكمية جيدة
من الماء



اكتب رسالة جميلة
لمن تحب

كيف تبدأ صباحك؟

مررت بتجارب مريرة في صباحي وأخرى مثيرة، أحببت أن أنقاسمها معكم لعلكم تجدون في بعضها ما ينفعكم.

1- حاول أن تذهب إلى عملك مبكرا، وستشعر بانتصار وارتياح وتفاؤل يفتح شهيتك لليوم الجديد. أعاني كثيرا عندما أتأخر عن دوامي، وينعكس هذا التأخير على كل شيء؛ ابتداء بيهيتي ومعنوياتي وأدائي. لا أنسى اليوم الذي أتيت فيه إلى العمل بلوني جوربين مختلفين. لا أتذكر أنني ندمت يوما لأنني جئت مبكرا، لكن ندمت كثيرا لأنني تأخرت.

2- امنح نفسك خمس دقائق تلتقط فيها أنفاسك قبل أن تقوم بأي عمل. ستمنحك فترة تأمل تتيح لك التفكير في يوم جديد بهدوء قبل الغطس في الضغوط.

3- نظف طاولتك. تخلص من الأوراق غير المهمة، حتى تحس أنه يوم جديد فعلا. نعاقب أنفسنا عندما نجعل الأوراق والملفات تتراكم أمامنا. كنت أظن أنني أضعت الكثير من الأوراق، بينما في الواقع هي أمامي، لكنها مختبئة خلف ركام الأغراض التي أرسها.

..... غداً أجمل... ..

تعلمت أن أنظف طاولتي يوميا بعد أن عانيت كثيرا من خطأ احتفاظي بها. في الحقيقة أنا لا أحتفظ بها، وإنما أهدرها. أرجوك يا صديقي، لا تكرر خطئي.

4- حدد الأشياء الرئيسة التي تعتزم القيام بها اليوم، وضع جدولاً أمامك، سيكون خريطة طريق لك. من لا يسير على هدى فلن يصل إلى أي مكان.

5- اشرع في الانتهاء من المهمات الأصعب لتمنحك شعورا جميلا دافئا بالإنجاز وتنعكس على بقية يومك. هناك آخرون يفضلون أن يبدووا بالأسهل. اختر ما يناسبك، المهم ألا تضع اللحظات الأولى، فهي أغلى وأثمن اللحظات.

6- لا تنس وجبة الفطور الخفيفة. سترسم ابتسامة طفيفة على محياك وبريقا على عملك.

7- اشرب مشروب النعناع الساخن: تجربته كثيرا. نشط ذاكرتي ومنحني مزاجا عاليا.

8- اكتب رسالة جميلة لمن تحب أو من أسدى إليك معروفا، ستسعدك وتسعدك. الله ما أجمل وقت الكتابة لمن نحب، وما أجمل أن نترقب رده وتحتضنه.

9- تزود بكمية جيدة من الماء، ستروي ظمأك، ستبلل روحك وعروقك، ستجعلك مستعدا لمعركتك الجديدة الجميلة.

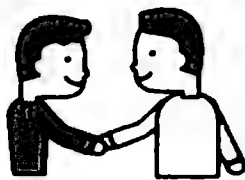
10- ابتسم لأول شخص تشاهده. سيبتسم هو واليوم لك.



كن طريفاً



اسمع أكثر
من أن تتكلم



استعد جيداً
لأي شيء

كيف

تتمتع
بشخصية
«كاريزمية»
؟



كن سخياً
مع الآخرين



طور مهارتك



اعترف
بأخطائك



اترك توقيعك
على الأشياء
التي تقوم بها

كيف تتمتع بشخصية «كاريزمية»؟

ظهر مصطلح الكاريزما لأول مرة عن طريق رودولف سوهم أستاذ علم الاجتماع الألماني، في كتابه علم الاجتماع الديني، عام 1892. ومعنى الكاريزما charisma: الجاذبية الكبيرة والحضور الطاغي والقدرة على التأثير في الآخرين.

من أهم سمات الكاريزمي: الثقة بالنفس، والتخلي بالابتسامة، وتمتعه بمهارات التواصل مع الآخرين.

ومستتبط مصطلح الكاريزما من مفردة يونانية معناها (النعمة). ورغم أن هناك الكثير من العلماء والباحثين يزعمون أن «الكاريزما» فطرية تولد مع الإنسان، إلا أن آخرين يرونها مكتسبة. شخصيا أؤمن أن «الكاريزما» لا تولد معنا. وإنما نكتسبها من خلال تطوير مهاراتنا وقدراتنا. فقد تعرفت على زميل قبل عدة سنوات، وكان لا يثير نقما ولا صليلا. يمر ولا يترك أي أثر. لكن التقيته أخيرا وسحرني بشخصيته الأسرة وحضوره اللافت. غادر قاعة الاجتماعات، التي جمعنا ولم يفادر حواراتنا إثر دهشته وفراة مهاراته. إذن نستطيع أن نكتسبها. وهنا بعض الاقتراحات التي قد تمنحنا جاذبية

وسحرا:

1- تمتع بالثقة وأنت تتحدث. الثقة ستمنحك وسامة أو ستمنحك جمالا.

2- ابتسم. يظفر من يتحلى بالابتسامة بانطباع إيجابي وأحيانا ساحر.

3- اسمع أكثر من أن تتكلم. من يتحدث كثيرا يفقد بريقه ودهشته مهما ما كان ما يقوله ممتعا وجذابا.

4- كن سخيا مع الآخرين. لا أحد يحصل على ثناء ومدح كاف. دائما نشعر باحتياج إلى الكلام الحلو.

5- اترك توقيّعك على الأشياء التي تقوم بها. لا تكن طالبا تقليديا ولا موظفا عاديا ولا زوجا أو أخا مألوفا. لا تأت إلى المنزل خاليا. تعال بهدية ولو صغيرة. تراقفها ابتسامة كبيرة.

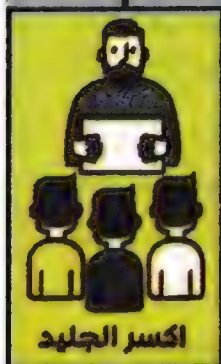
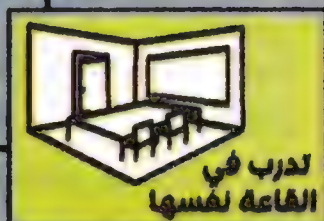
أثبت في المدرسة أو الجامعة أنك طالب مختلف. قم ببحث إضافي أو واجب إضافي. بادر في عملك على تقديم أفكار. لا تكن مجرد آلة لتنفيذ الأوامر.

6- اعترف بأخطائك. الأخطاء تجعلك قريبا من الآخرين. سيتذوقون صدقك وسيشعرون بارتياح لك ومعك.

7- كن طريفا. كن مصدرا للبهجة. كلنا نحب من يسعدنا.

- 8- استمد جيداً لأي شيء. إذا قابلت شخصاً لأول مرة اسأل عنه. اقرأ عنه. ستبهره باهتمامك وسينقل إعجابه بك لغيره.
- 9- طور مهاراتك: الناس تتحسن ويتقدم. لا تظل مكانك استمر في التأقلم والتعلم.

هَذَا أَجْمَلُ...



أفكار في
تقديم العروض
أمام الجمهور



أفكار في تقديم العروض أمام الجمهور

قبل أشهر عدة، قدمت عرضاً في مناسبة عامة كأنني أتحدث أمام الجمهور لأول مرة. يدي ترتعش، والأوراق التي أحملها في يدي تكاد أن تسقط، والميكروفون الذي أمسكه أوشك أن ينزلق. استغربت: كيف يحدث لي كل هذا؟ لماذا هذه المرة بالتحديد؟ منذ سنوات لم ترتعد فرائصي ويهطل عرقى بهذه الغزارة؟ بحثت قليلاً في الموضوع، واكتشفت الأسباب، وأهمها أنني لم أحضر للعرض كمادتي. اعتمدت على ذاكرتي. لا أنسى عندما شاهدت أحد الجمهور يهرب إلى جواله عندما شأهني أطلعه حتى لا أقرأ نظرات الشفقة الجلية في وجهه. حرصت بعدها مباشرة على أن أعيد ثقتي إلى نفسي. دعوت نفسي إلى ملتقى وتحدثت فيه بعد أن استعددت له جيداً. هنا بعض الأفكار التي استعدت منها، وربما تستفيدون منها للتقديم أمام الجمهور:

1- حضر جيداً: أجز 20 بروفة أكثر أو أقل قليلاً؛ حتى تطمئن، وتضمن أنك قادر على أن ترتجل عرضك دون أن تقرأ من ورقة. تحتاج فقط إلى مفاتيح دلالية وعناوين رئيسة تذكرك بمحتواك الذي راجعته كثيراً.

2- ضع بصمتك: لا تلقِ عرضاً من صنع غيرك. لو اضطررت،

..... غدا أجمل... ..

فاترك بصمتك عليه. تخيل أنك تقدم غريبا لصديق. ستلثم وستتعرثر وأنت تقدمه. لن تعرف كيف ستقدمه. لكن عندما تقدم شقيقك أو صديقك إلى آخر هسستنن في تقديمه. تفنن يا صديقي.

3- تدرب في القاعة نفسها: مهم جدا أن تألفها وتأنفك. مهم جدا أن تعرف أين ستقف وحدود حركتك. أذكر مرة كدت أن أسقط بسبب عتبه لم أتبّه إليها. كنت سأتقادی ذلك لو تجولت في القاعة قبل أن أنطلق.

4- اكسر الجليد: احرص على أن تبدأ عرضك بقصة أو موقف طريف. ستخطف اهتمام الجميع. ستضحكهم وتُسعدك وستبدع.

5- متعنا: ضع صورا أو فيديو في عرضك. كلنا نحب الصور أكثر من زحام الكلام. متعنا يا صديقي.

6- لا تجرب: عزيزي، لا تجرب كثيرا في عرضك. لا تغير (تشخيصه شماغك أو غترتك) أو تسريحتك. التجربة في البروفات وليس في العرض النهائي.

7- سهلا: اضرب أمثلة وارو قصصا. دعنا نخرج جائمين للمزيد.

8- احضر مبكرا: تأخرتك في الحضور سيفسد عليك كل شيء حتى لو كنت قد استعددت لكل شيء. أسوأ عرض هو الذي تتعرض فيه إلى النقد قبل أن تفتح فمك.

هَذَا أَجْمَلُ ...

كيف



المرونة يا
صديقي

٣



الاهتمام
والفضول
وليس الشغف
وحده

؟
؟
؟

تختار
تخصصك؟

٢

افعل عكس ما
يقولون



كيف تختار تخصصك؟

قرأت مقالة جميلة لنايثن قيبهارد الكاتب في نيويورك تايمز، عن كيفية اختيار تخصصك في الجامعة. ترجمت بعض اقتراحاته وصيبت عليها بعض الأفكار الصغيرة التي لعلها تساعد في اختيار تخصصك ومصيرك العلمي:

أولاً: الاهتمام والفضول وليس الشغف وحده.

تخرج آدم ستيلتزير بمشقة من الثانوية العامة. درس الموسيقى التي يمشقها. بيد أنه فشل في الاستمرار فيها. انصرف من الكلية والتحق بفرقة «روك». ولاحظ أثناء عودته إلى المنزل مساء بعد تأدية أحد العروض أن النجوم تتحرك في السماء. فسأل نفسه، «كيف تتحرك. لماذا تتحرك؟».

حينها ذهب إلى كلية في مدينته ليسجل فيها مادة الفلك؛ ليتعرف علمياً على أسرار النجوم. لكن الكلية اشترطت عليه قبل تسجيل هذه المادة أن يدرس مادة مبادئ الفيزياء لتمهيد له الطريق للاستفادة من مادة الفلك. تلك اللحظة التي رأى فيها آدم السماء ولاحظ خلالها رقص النجوم غيرته تماماً. حولته من عازف في فرقة موسيقية إلى دكتور يعمل في «ناسا» وقدم أطروحة دكتوراه مهمة في

غداً أجمل...

كيفية الهبوط على سطح المريخ. الفضول والاهتمام أحياناً كثيرة يقودنا إلى قضاء لم نحلم بزيارته يوماً ما.

ثانياً: افعل عكس ما يقولون.

يقول ريتشارد لينكليتر المخرج الذي رشح له الأوسكار، إن الضوضاء التي يثيرها الناس حولك عندما تتحدث عن اختيارك للأدب أو الفنون كتخصص، ستركز على أن الفنون لن تقودك إلى أي شيء. سيريدون منك أن تصبح محامياً أو طبيباً أو مهندساً، على الرغم من أنهم لا يعلمون أي شيء عنها، في المقابل يستمتعون بالكثير من الفنون والكتب والأعمال الأدبية الخالدة ويرفضون أن تخصص فيها. إنه قمة التناقض.

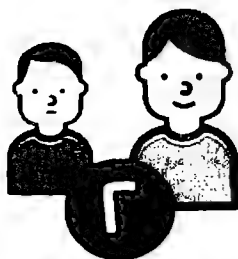
يطالبنا لينكليتر بالأنا نستمع إلى هؤلاء، بل نحاول أن نختار نقيض ما يقترحوه تماماً. يتذكر: «اخترت الإخراج، يناقض ما يقولونه 180 درجة ونجحت. ألا يكفي أنني ترشحت للأوسكار وأظفر بأجر عالٍ ومستمتع بعملتي؟».

ثالثاً: المرونة يا صديقي.

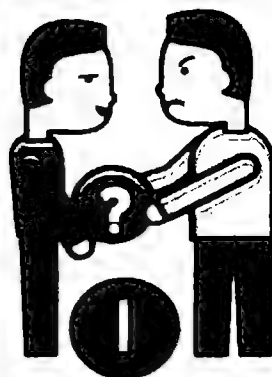
جميل أن تحب التخصص وتستمتع بما تقوم به، لكن عليك أن تتذكر أن التخصصات تتغير. فيجب أن تتحلى بالمرونة المطلوبة. تتعلم أشياء جديدة تضيف إلى تخصصك أبعاداً تساعدك في النجاح في عالمك المعاصر. مثلاً إعلام اليوم يختلف عن إعلام الأمس. ففهمك للنظريات الإعلامية التقليدية ومهاراتك في الكتابة وممارستك الطويلة غير كافية. يحتاج إلى أن تصقل مهاراتك التقنية وتغمس في

علم الاجتماع؛ لتستطيع أن تواكب الطفرة في العالم الإنترنتي الجديد والكلام ينسحب على عديد من التخصصات. كن مرنا ومتجدد لتميش وتتألق حتى لا تنتهي صلاحيتك ويأهل نجمك قبل أوانه.

كيف تتعامل مع الأسئلة الفضولية؟



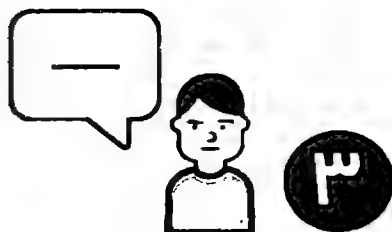
تجاهل الإجابة عن
السؤال الذي لا
يعجبك. ابتسم دون
أن تجيب



من أفضل الطرق للرد على
الأسئلة الفضولية هو أن
تعيدها إلى أصحابها



تذكر أن هناك مصابين
باضطراب المتحدثين بلا
انقطاع



الإجابة بكلمة واحدة لها
وقع صادم على المتلقي
فلا تجعله يسترسل

كيف تتعامل مع الأسئلة الفضولية؟

لن يركب أحد ظهرك إلا إذا انحنيت له. ولن يستمر أي شخص بالتدخل السافر في حياتك سواء بالأسئلة الفضولية أو الاقتراحات الشخصية الاحتجاجية إلا إذا أذنت له سواء بتعايير وجهك أو كلماتك. ضع حدا لأي شخص يقتحم حياتك الخاصة ويقض مضجكك بأسئلته التي تعبت بمزاجك وحياتك. هناك من لا يتردد أبدا في سؤالك عن حياتك الخاصة دون أدنى خجل. يذكرك بتفاصيل لا ترغب في سماعها. يوقظ أحزانك الغافية. بعضهم يزعجك بتعليقاته بحسن نية، لكن النوايا الحسنة لا تبرر كل شيء. والبعض الآخر يجد في معرفة خصوصياتك نزهة لا تكلفه وقود سيارة أو تذكرة طيران.

لا شك أن مقتحم حياتك مخطئ من رأسه حتى أخصص قدميه، لكنك مخطئ أنت الآخر؛ لأنك لم توقفه عند حده، وهنا بعض الاقتراحات لكيفية التعامل مع الأسئلة الفضولية المزعجة التي استأنستها من دراسات ومقالات متعددة لباحثين في علم الاجتماع:

1- من أفضل الطرق للرد على الأسئلة الفضولية هو أن تعيدها إلى أصحابها. السؤال الفضولي المزعج ككرة النار لا أحد يستطيع أن

..... فذا أجمل...

يمسكه. ارمه على السائل ليحرقه؛ حتى يعرف حجم الضرر والألم الذي تسبب به حتى لا يكرره مستقبلا.

إذا سألك: كم راتبك؟ فأجبه: وأنت كم راتبك؟ إذا لم يجبك فقد وصلته الرسالة، وإذا أجابك، فقل له نفس راتبك حتى لو لم يكن كذلك. وحينها سيدرك أن سؤاله لم يرق لك، وهناك احتمال كبير أن يتوقف عن إطلاق مثله على مسامعك مستقبلا.

2- تجاهل الإجابة عن السؤال الذي لا يعجبك. ابتسم دون أن تجيب. إذا أعاد السؤال عليك، فقل له: بصراحة، لا أحب الخوض في هذا الموضوع الشخصي. اعذرني.

3- الإجابة بكلمة واحدة لها وقع صادم على المتلقي فلا تجعله يسترسل. مثلا. إذا قال لك: لماذا لم تتجب أطفالا حتى الآن؟ فرد: (دعواتك). وانصرف عن الموضوع، وإذا لم يرتدع، فانصرف عن المكان حتى لا تسول له نفسه سؤالك مجددا.

4- تذكر أن هناك مصابين باضطراب (توكوهليك)، أي المتحدثين بلا انقطاع، وإجابتك عن سؤالهم الأول سيفمرك بسيل لن ينقطع من الأسئلة. يقول الباحثان روبيوت سايدلينجر وديرك بولون، إن هؤلاء قد يصطادونك بسؤال، فانتبه، لا تبلع الطعم في السنارة.

وأخيرا، لا يمكن أن نقضي على الأسئلة الفضولية تماما، فلذلك حصن نفسك بذكر الله أولا، وثق بأن كل ما كتبه خير لك، ولا تظهر

انزعاجك فتخذه صورتك الجميلة أمام محبيك وغير محبيك. فأنت
أكبر من سؤال من شخص غير مسؤول وواع. أكبر بكثير. فإذا لم
يرزقك الله شيئاً. فقد منحك أشياء.

لنطيع المشروع أو
المهمة إلى أجزاء
يساعدك على إتمامها

صم لنفسك مهلة
صيفة جدا البشري
مهمتك

ابدأ في المهمة

كيف

نستطيع أن نواجه
التأجيل المستمر؟

نحن نحرف كثيرا من
الوقت ، والتفكير في
الأمور التي لا نريد
في القيام بها

أحب قللمة / الأشياء
التي أريد القيام بها

هناك كثير من
التعويض
لنرى ، يخطئهم
أصل أخطائنا

كيف نستطيع أن نواجه التأجيل المستمر؟

تشير الأبحاث إلى أن 24 في المائة من الأشخاص يعانون من «المماطلة المزمنة» أو التأجيل المستمر. وتنتشر هذه الظاهرة السلبية لعدة أسباب منها: الخوف من الفشل، وطبيعة البشر التي تبحث عن الكمال، وصعوبة التحكم في النفس، والميل إلى رؤية المهام ككتلة كبيرة دون تقسيمها، والشعور بالملل وعدم القدرة على العمل، وعدم الكفاءة في ترتيب الأولويات.

إن الأشخاص الذين يؤجلون أعمالهم يندلع في صدورهم الخوف والرهبة من كبر المهمة الواجب إتمامها فتتراكم المهام والمسؤوليات في أجندتهم فتودي بحياة كثير من الأحلام والطموحات. من يؤجل أعماله يصبح إنسانا يائسا فقيرا من الأمل على الرغم من كل المهارات والمواهب التي يكتنزها. التأجيل أحد أهم أسباب الإخفاق وعدم التوفيق. هنا بعض الاقتراحات لمواجهة تأجيلنا المستمر:

1 - ابدأ في المهمة، إذا بدأت في مهمتك ستجد نفسك منتهيا

منها. هناك نظرية علمية تسمى: تأثير زيجارنيك

..... غداً أجمل...

Zeigarnik effect أسستها الروسية بلوما زيغارنيك عام 1927 تشير إلى أن المرء إذا بدأ عقله في الانشغال بمهمة لعدة دقائق أجبر نفسه على الانغماس فيها والانتهاء منها.

إذا استقلت سيارتك، وانطلقت في رحلة سفر، من الصعب أن تتوقف وتعود أدراجك. ستكملها مهما كانت التحديات. ابدأ يا صديقي ولا تتأخر أكثر من ذلك.

2 - أحيانا تقطيع المشروع أو المهمة إلى أجزاء يساعدك على إتمامها. نظرك لها ككتلة كبيرة يربك ويخيفك ويحيلك إلى التأجيل والمماطلة.

3 - ضع لنفسك مهلة ضيقة جداً لتنفيذ مهمتك. ضع مدة لا تتجاوز 20 دقيقة لإنهائها. كلما كان الوقت ضيقاً جداً كان من الصعب تأجيله.

4 - نحن نصرف كثيراً من الوقت والتفكير في الأشياء التي لا نرغب في القيام بها. لم لا نركز على الأشياء التي نود القيام بها. ونقول (لا) للأشياء التي تزعجنا. قل (لا) مبكراً أفضل من أن نجعلها تزامح أشياءنا المفضلة فتخسر كل شيء.

5 - اكتب قائمة الأشياء التي أرجأت القيام بها. كتابتك لها سيجعلك تتذكرها. وسيسهل عليك مهمة التصدي لها.

6 - هناك كثير من اللصوص الذين يخطفون أجمل لحظاتك

ويسهمون في تأجيل مشاريعك. احترس منهم. ستجدهم في الواتساب
ومواقع التواصل. احذرهم وابتعد عنهم. صدقتي لن ينفعوك عندما
تأخر في مهمتك أو واجباتك.

t.me/ktabpdf



١
اقترِب
أكثر وأكثر



٢
أنت
مَحْظُوظ



٣
ابحث
وأرسل



٤
جرس



٥
أحسن
ظنك بالله

كيف

نواجه
مخاوفنا
من فقد
أحبتنا؟

كيف نواجه مخاوفنا من فقد أحببنا؟

يحاصرنا القلق والغضب والاكتئاب حينما نفكر، مجرد التفكير في أننا سنفقد من نحب. بالطبع شعور مريع مؤلم أن تفكر في أنك ستخسر شخصا تحبه. رحيل شخص لا تعرفه مُر فكيف بمن تعرف وتهوى. هنا بعض الأفكار لمواجهة الخوف من فقد أحببنا.

1- اقترب أكثر وأكثر: هذا الشعور ليس سيئا بالمطلق. إنه يشعرنا بأهمية هذا الشخص في حياتنا؛ لذلك علينا أن نقرب منه أكثر. نحبه أكثر. نكافئه أكثر. نمضي معه وقتا أكثر. نمنحه مزيدا من كلمات الحلوة ولساننا الحانية. لن نموت في داخله كما لن يموت في داخلنا. ستزدهر ذكرياتنا الجميلة معه، وتثمر مواقف ستظل راسخة باقية طويلا. أطول مما نتصور ونتخيل.

2- أنت محظوظ: ستفكر في أنك قد تفقد حبيبك، وبإذن الله لن تفقده، لكن تذكر أنك محظوظ لأنك حظيت بشرف الاقتراب منه. في حين أن غيرك لم ينعم بذلك. عشت سعادة كبيرة معه. غيرك لم يعيشها معه أو غيره.

توفيق الله سيرافقك يا صديقي وسيبقى حبيبك معك فترة أطول وأطول.

..... هذا أجمل... ..

3- ابعت وأرسل: اكتب مخاوفك. إذا كتبتها فستقلص وتنخفض وتخبو. لا تحتفظ بها. ابعتها إلى حبيبك وقريبك وصديقك الذي تخشى أن تقده ويفيب. ستمنحه رسالتك حياة أخرى، حياة أطول.

4- جرس: هذه الأفكار يجب أن تكون جرسا يستيقظ في رأسك ويخبرك بأنه لن يبقى لك أحد غير الله. عزز علاقتك به. توكل عليه. الجأ إليه وحده دون العالمين؛ لتظفر بطمأنينة عارمة.

عزز استقلاليتك وثقتك بنفسك. قد تنكسر في غياب عزيز بلا شك. لكن تذكر أننا كلنا راحلون. ستبقى وحدك. انهض وآمن بنفسك جيدا.

5- أحسن ظنك بالله: أحسن ظنك بالله، وأنه جل جلاله سوف يهبنا حياة طيبة مباركة في الدنيا والآخرة، ويكتب لنا فيها ما هو خير لنا. قال الله تعالى في الحديث القدسي: (أنا عند ظن عبدي بي؛ إن ظن بي خيرا فله، وإن ظن شرا فله).

وفي الختام، اقضوا أوقانا ممتعة مع من تحبون، فلا تدعوهم يموتون قبل الموت إثر غيا بكم أو حزنكم أو خوفكم.

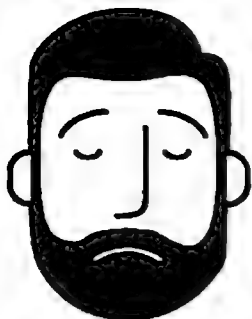


احذر هؤلاء
المجرمين

الحق على
الطائرة



استيقظ باكرا



كيف تقاتل الكسل؟

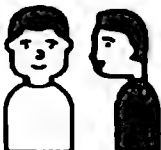
كن لطيفا
مع نفسك

لا تقم بعمل
أكثر من مهمة
في وقت واحد



تعلم من
الناجحين

فكر في الذرياح



قاتل التأجيل



كيف تقاتل الكسل؟

الكسل في كثير من الأحيان محاولة يائسة؛ لتجنب المهام الصعبة أو غير المحببة. ومن المفارقات، أنه بمجرد البدء في التصدي لها، سوف تشعر أنها لا تستحق كل هذا الهلع والخوف والتسويق. تحتاج منا فقط أن نبدأ. أن نرمي خلف ظهورنا الفكرة التعيسة بأن هذه المهمة مستحيلة أو تتطلب جهدا خارقا. لا شيء خارق ومذهل على هذه الأرض أكثر منك. أكثر من الإنسان الذي يتمتع بسمات ومميزات تجعله قادرا على صناعة إبداع يسحر ويدهش ويبهج. دعونا نعمل على مواجهة كسلنا. سأضع أفكارا صغيرة لمشروع كبير نبدد فيه أي نداءات داخلية أو خارجية تحرضنا على السكون.

1- استيقظ باكرا: الاستيقاظ قد لا يكون أمرا صعبا جدا. لكن الصعب هو أن تكون في حالة مزاجية جيدة. ومن متطلبات المزاج الجيد أن تأخذ كفايتك من النوم ولا تستسلم لإغراءات السهر. أعظم صباحاتي هي تلك التي نمت فيها جيدا الليلة التي سبقتها.

2- لا تقم بعمل أكثر من مهمة في وقت واحد: إذا شتت نفسك

..... هذا أجمل... ..

وسط أكثر من مسؤولية لن تنجز شيئاً وستشعر بالأسى ويخرب مزاجك وترفع راية الهزيمة.

3- فكر في الأرباح: بدلا من أن تهتمك في التفكير في الصعوبات والمواقف التي تقف في طريقك لتنفيذ هذه المهمة فكر في النتائج التي ستألفها عندما تقوم بها. نتائج رائعة تستحق وقتك وجهدك يا صديقي.

4- قاتل التأجيل: إذا قمت بتأجيل مهمتك أو مشوارك أو واجبك ستتراكم عليك المسؤوليات. ستزدحم في صدرك وتخفق وتجملك تخضع لتوترك وقلقك الذي سيجعلك غاضبا خاملا.

5- تعلم من الناجحين: حاول مقابلتهم. اسمع منهم. احضر محاضراتهم ومشاركاتهم. وإذا لم تستطع شاهد مقابلاتهم على «اليوتيوب» وكيف استطاعوا تحقيق هذا النجاح رغم كل التحديات التي تواجهنا جميعا. اقرأ مذكراتهم وسيرهم الذاتية. ستمدك بطاقة إيجابية، وستكتشف لك أن بإمكانك أن تكون أحدهم أو أفضل منهم.

6- كن لطيفا مع نفسك: لا تعاتب نفسك بقسوة على ما مضى. تذكر أنه لم يفت الكثير. لا يوجد أحد يحمل جينات الكسل. المرة يصنعها ويصدقها. صدق أنك قادر على القيام بأي مهمة؛ لأنك فعلا قادر.

7- احذر هؤلاء المجرمين: جميلة وسائل التواصل الاجتماعي. مظلما يحبها بل يدمنها أحيانا. بيد أنه يجب أن تنتبه منها. فقد تسرق منك لحظات الإنجاز. تأخذ جل وقتك ولا تعطيك الوقت الكافي

لإنجاز مهامك الضرورية. وإذا لم تنجز ستدخل في صراع نفسي مرعب. سيفتك بمزاجك ويومك وربما مستقبلك.

8- الحق على الطائفة: تعامل مع مهامك كأن أمامك رحلة طيران وشيكة. فعليك أن تنجز المهمة قبل أن تقلع، لتتمتع برحلة سعيدة بعيدا عن التوتر والضغط.



أرجو أني شخص من جيراننا
خير فخير الأهل



تعلم كيف
تحب نفسك



أرى في السماء



أحب أن نؤمن بأن
من تركك لم يترك
أخيراً



من يترك
أخيراً



أحب الأصدقاء التي
أناجيت في المشقة
التي أناجيت



أناجيت
وأناجيت



أناجيت
وأناجيت
أناجيت

كيف نتسى من هجرنا؟

دائما نتساءل كيف سنتجاوز الانفصال أو فسخ الخطوبة أو انتهاء علاقة جميلة تربطنا بأصدقاء، خاصة إذا كان القرار ليس قرارنا. هنا بعض الأفكار العملية التي قد تساعدنا على تجاوز هذه التحديات:

1- علينا أن نؤمن بأن رحيل أي شخص عن حياتنا خير كته الرحمن. قد يكون في استمراره شقاء لا نعلمه. وأنه كما أن هناك بابا للخروج في حياتنا فهناك باب للدخول. هذه سنة الحياة ناس تولد وناس تموت. فالحياة لا تتوقف على أحد.

وان أعظم الحكم التي نتعلهما تأتينا من التجارب السلبية.

2- عش حاضرك. واقفك يقول: إن رفيقك غادرك. عليك أن تواجه هذا الواقع بشجاعة. الشجمان وحدهم من لا يخشون المواجهة. الشجاعة خيار يا صديقي.

3- يجب أن نؤمن بأن من تركك هو من خسررك. أنت لست سلعة سيجد مثلها في السوبرماركت المجاور. أنت نسخة واحدة لا توجد نسخة أخرى بمواصفاتها.

..... هذا أجمل...

4- ثق بأنك محبوب. تذكر زملائك وأحببتك في المدرسة والجامعة والعمل. كل هؤلاء أحبك لأنك تملك صفات عظيمة. لا تدع شخصا واحدا يجردك من إيمانك بمحبة الناس لك.

5- اكتب الأشياء التي لا تمجيك في الشخص الذي غادرك. عندما تجدها ماثلة أمامك ستكشف أن حبك له أعمى عينيك عن عيوبه. لم يفادر وحده بل غادر مع عيوبه أيضا التي كانت تزعجك لكنك كنت تفض النظر عنها. سترتفع مغنوياتك أكثر، ستتححرر من كثير من الطاقة السلبية.

6- تعلم كيف تحب نفسك. استمتع بتدليلها. حافظ على بريقك بتعلم أشياء جديدة وخوض تجارب جديدة ومارس الرياضة. لن يبقى لك في النهاية إلا نفسك.

7- انشغل بأحببتك وأسرتك وأصدقائك الذين هجرتهم من أجله. بقاؤك وحيدا سيزيدك وجما وألما. وانشغالك بهم ومعهم سيخفف عنك وطأة الفقد.

8- اعمل وثابر وقاتل في هذه الحياة. نجاحك وحده هو الذي سيجعلك تكسب مزيدا من الأحبة والسعادة والانتصارات. ستكونك وخضوعك للحزن لن يمنحك سوى الهزائم والذكريات السيئة.

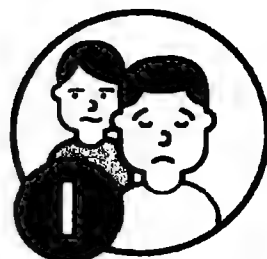
هل أنت شخصية ضعيفة؟



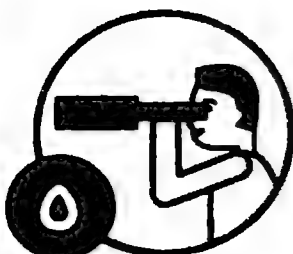
سريع الاشتعال



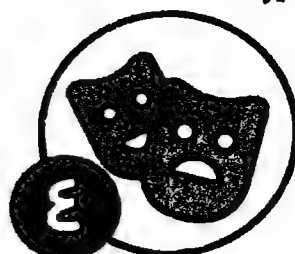
يفقد الأمل بسرعة



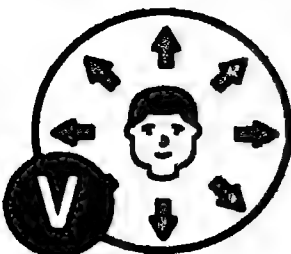
إذا كنت تشتكي أكثر
من غيرك



لا تكن متشائماً
أو متفائلاً، كن قائداً



عاشق للدراما



طور محتواك



قاوم عواطفك

هل أنت شخصية ضعيفة؟

كيف تعرف أن شخصيتك ضعيفة أم لا؟ هناك بعض المؤشرات والعلامات التي سأطرحها لعلها ترشدنا معا إلى ضعف شخصياتنا، فنحاول تحسين وتطوير ذواتنا لنصبح شخصيات أقوى وأكثر ثقة. وهذه المؤشرات هي:

1- إذا كنت تشتكي أكثر من غيرك. لا أحد مرتاح في هذا الدنيا. يقول الله تعالى: (لقد خلقنا الإنسان في كبد)؛ أي في مشقة. حياة الإنسان حافلة أيضا بالعناء، لكن هناك من يصرف جل حياته في الشكوى والنحيب وآخر في العمل والأمل. القليل من الشكوى طبيعى ولا يضر، لكن من يكثر منه فهو ضعيف وغير قادر على مواجهة واقعه.

2- يفقد الأمل بسرعة: تجده من أول أو ثاني محاولة ينسحب ويرفع راية الهزيمة. إذا كنت كذلك فأنت ضعيف الشخصية مع الأسف. لن تبلغ المجد حتى تلمق الصبرا.

3- سريع الاشتغال: من يفضى سريعا فيفسر الفرص الكثيرة أمامه، وسيصبح ضعيف الشخصية؛ لأنه لم يدر انفعاله بكفاءة. أنت لست زيتا أو غازا لتشتعل بهذه السرعة.

..... هذا أجمل... ..

4- عاشق للدراما: تلعب دور الضحية باستمرار. هناك من يعتبر أن أي مشكلة يتعرض لها أنها كارثة. يتلوى ويتألم عاليا. هذا ضعيف الشخصية ولم يتعامل بنضج مع أزماته التي تتطلب هدوءا وحكمة.

5- النبأ الجيد بحسب الباحثين والإحصائيين النفسيين أنك حتى لو كنت ضعيف الشخصية، فأنت تستطيع أن تتحسن وتصبح أفضل، وهنا بعض الخطوات التي تساعدنا على تطوير شخصياتنا:

1- اتخذ قراراتك باستقلالية بلا تأثير من أحد.

2- اعترف بأخطائك.

3- احرص على أن يتراجع منسوب الشكوى في حديثك.

4- ثق بشخصك وشخصيتك.

6- لا تلك متشائما أو متفائلا، كن قائدا. المتشائم يشكو من الطقس. المتفائل يتوقع أن يتحسن الطقس. في المقابل القائد يضبط أشرعته، ويقوم بالتدابير الاستباقية والاحتياطات اللازمة لأي حدث قد يعترض طريقه ثم يبحر.

7- قاوم عواطفك: يعتبر أرسطو أن العواطف البشرية: الحب والكراهية والرغبة والخوف والفرح والحزن والفضب. إذا استطعنا إدارتها ولم نتح لها الفرصة لإدارتنا فهذا مؤشر قوة. مثلا لو امتنعت عن أكل وجبات معينة وأنت تتبع نظاما غذائيا محددا لتخفيض وزنك فأنت شخصية قوية. ليس صعبا أن تكون أقوى لكن يحتاج أن تواجه عواطفك بذكاء.

8- طور محتواك: إذا امتلكت محتوى جيدا فستق بقدرتك
وسيتق بك الآخرون، وستصبح شخصية قوية. أخلص في مجال معين
وأتقنه.

١٢ فكرة لتطوير مهارات تواصلنا



الاستماع النشط
عبر القصص

٧



ملاحظة

١



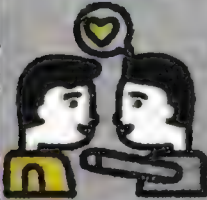
تقديم أفكار

٨



ملاحظة

٢



تقديم أفكار

٩



ملاحظة
الاستماع النشط

٣



تقديم أفكار

١٠



ملاحظة
الاستماع النشط

٤



الاستماع النشط

١١



الاستماع النشط

٥



الاستماع النشط

١٢



ملاحظة
الاستماع النشط

٦

12 فكرة لتطوير مهارات تواصلنا

قرأت أخيراً كتاباً شهياً بعنوان: «الكلمات وتأثيرها في العقل»، لأندرو نيوبورج، ومارك والدمان، وطرح الكتاب 12 فكرة شيقة تعزز مهارة المرء في تطوير تواصله العاطفي مع الآخرين، وسأقتاسمها معكم بعد إدخال لمساتي الخاصة وكلماتي ورؤيتي الشخصية:

1- استرخ: يولد الإجهاد والتوتر والضغط الغضب، والغضب يفقد الإنسان سيطرته على نفسه. احترس أن تتحدث وأنت غاضب. عد من 1 - 10 قبل الشروع في أي معادثة. هذا التوقف الطفيف سيتيح لك فرصة للاسترخاء والانهمار على نحو أكثر سحراً.

2- ابق حاضراً: الإصغاء إلى الطرف الآخر سيجعله أكثر استمتاعاً بك. سيتدفق كشلال. لن ينسالك. ستقطن ذاكرته.

3- شجع الصمت الداخلي: نحن بحاجة إلى تطوير مهارة البقاء صامتين أطول فترة ممكنة كي نتمكن من الانتباه للطرف الآخر. يا صديقي، الصمت هو صديقك المخلص الذي لن يخذلك أبداً.

4- اجرد مشاعرك: قبل أن تتفوه بأي كلمة تأكد من جرد

..... هذا أجمل... ..

مشاعرك. إذا كنت حزينا فقم بتأجيل حديثك. تأجيله أفضل من أن يكون حديثك بلا نكهة. الحزن يفرع الألوان من الكلمات.

5- تأمل: ابحث عما يهم الطرف الآخر وأبحر فيه. سيسبح في حديثك.

6- ذكرى سعيدة: استرجع أي ذكرى سعيدة قبل أي حوار. ستلين هذه الذكرى السارة العضلات المحيطة بالعنق وتمنحك ابتسامة وبريقا.

7- راقب الكلمات غير اللفظية: هناك من يتكلم بيديه وعينه وجسده. راقب حركاته وسكناته جيدا.

8- أظهر التقدير: الكلمات الأولى ستحدد مسار المحادثة. احرص على أن تكون رحلة شيقة.

9- تكلم بحرارة: أظهر مشاعرك في نبذة صوتك. اجعله يشعر بدفء حديثك.

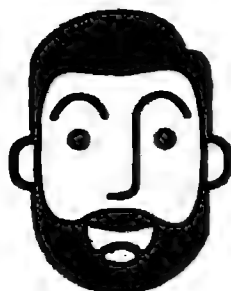
10- تكلم ببطء: الحديث ببطء سيجعل المستمع يركز أكثر ويستمتع أكثر.

11- اختصر: امنح الآخر مساحة أكبر للحديث. احرص على ألا تتجاوز مداخلتك في كل مرة 30 ثانية. الإيجاز فن يطرب الكثير.

12- استمع بعمق: اصغ إلى المتحدث بكل حواسك وجوارحك. صوّب نظرك تجاه عينيه. سيحس باهتمامك وسيضيء.



يجب أن نحصل على هذا الهرمون؟



لماذا يجب أن نحصل على هذا الهرمون؟

نصحتني مشرعي الدراسة في مرحلة الدكتوراه البروفيسور، بن لايت، في أول لقاء جمعنا أن أبحث عن أصدقاء خفيين الظل ليساعدوني على هذه المرحلة. ما زلت أتذكر كلامه جيدا. قال: «دراستك الحالية زاخرة بالتحديات، لن يهونها عليك سوى أسرة داعمة وصديق خفيف الظل». قلت له: «لا جدال في موضوع العائلة. لكن ما علاقة الشخص المرح بالموضوع؟». فأجابني: «أنت تحتاج إلى الضحك. جسدك ودماعك وروحك ينتظرون منك كثيرا من هرمون الأندورفين». صمت وانتقلت إلى موضوع آخر في الحوار. فلم أرغب في استكمالها فيكتشف أن طالبيه الجديد لا يفقه في الأندورفين ويأخذ عني انطبعا سلبيا مبكرا. لكن فور أن خرجت من مكتبه وقبل أن أصل إلى موقف الحافلة التي ستقلني إلى الحي الذي كنت أقطن فيه هرعت إلى صديقنا (جوجل) لأقرأ سيرة الأندورفين. فاكشفت أنه هرمون يمدك بالسعادة والاسترخاء ومن أهم مصادره الضحك. ويطلق عليه هرمون السعادة.

يا أصدقائي، الضحك ليس مهما للدراسة فحسب، بل مهما لصحتنا وحياتنا بشكل عام. وهنا سأورد بعض إيجابيات الضحك:

- 1- يبرز جهازك المناعي.
 - 2- يخفض هرمونات التوتر.
 - 3- يقلل من الألم.
 - 4- يحسن المزاج.
 - 5- يسهل من ارتغاء العضلات.
 - 6- يحميك من الاكتئاب
 - 7- يحسن وظيفة الأوعية الدموية ويزيد من تدفق الدم، التي يمكن أن تساعد على حمايتك من نوبة قلبية.
- وربما ستتساءل كيف أضحك يا عبد الله وأنا محاصر بالخيبات والآلام والديون. شخصيا جربت في خيباتي العديدة تقنيتين. التقنية الأولى الانكفاء والانمزال والأخرى الخروج والمشاركة. اكتشفت أنه كلما خرجت وتقاسمت مع زملائي اللحظة خفت أحزاني بمد توفيق الله- سبحانه وتعالى. لا تعتقد أن الوحدة هي الحل. ربما تزيد من أوجاعك إذا تجرعتها طويلا. ابحث عما يسعدك ويضحكك؛ لتخرج من أزمالك وتتماطى معها بهدوء وواقعية.
- ولا يحتاج الضحك إلى كثير من الجهد والعمل للحصول عليه، هناك أشياء بديهية قد تفمرك بالضحك أو على الأقل بالابتسامات مثل:

1- اللعب مع الأطفال: اللعب أو الاستماع إليهم سيملؤنا فرحا وضحكا.

2- اسخر من نفسك. تذكر المواقف المضحكة التي قمت بها مبكرا. استعدها فستمدك بضحكات لا تتوقف.

3- ضع خلفية مضحكة على شاشة جوالك أو جهازك في العمل سترسم على وجهك ابتسامة وتكسر الرتابة.

4- ضع صورة ظريفة لطفلك أو شقيقك على طاولة مكتبك في المنزل أو العمل. ستبتسم كلما رأيتها.

5- ضع رسمة بلا معنى رسمها طفلك الصغير أو أختك الصغيرة على جدار مكتبك. ستفتح هذه الرسمة حوارا باسمها مع زملائك. سترطب الأجواء الجافة وتدفع الأندورفين للخروج والتدفق وشعورك بالسعادة التي تحتاج إليها ونحتاج إليها.

مكتبة

telegram @ktabpdf

telegram @ktabrwaya

تابعونا على فيسبوك

جديد الكتب والروايات

لا تقارن نفسك بأحد. وجودنا المكثف في الشبكات الاجتماعية
جعلنا نقارن أنفسنا بالآخرين. لا تخذلك الشاشة. الجميع يعاني.

مكتبة ٣٦٤

9786144299067



9 786144 299067

Madarek مدارك
Madarek Publishing House دار مدارك للنشر

